**¡ME HACKEARON LA TAREA!**
Aprende todo sobre *e-learning*

**LAS NIÑAS Y NIÑOS PRIMERO**
Empresas regulan su publicidad

**¿AIRE ACONDICIONADO?**
Enfría más, gastando menos

# Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

# Gran reporte anual de laptops y tabletas

**TECNOLOGÍA DOMÉSTICA**
Líquido limpiador para computadoras

## Notebooks, ultraportátiles y netbooks

Una guía completa para elegir, comprar y disfrutar tu equipo.

Tejes y manejes detrás de
**LAS CENTRALES DE ABASTO**

**CONSUMO COLABORATIVO**
La tendencia *online* que está conquistando el mundo real

¿Con antojo de un Platillo Sabio Profeco?

**Cazuelitas de pollo**
Nutritivas y muy fáciles de cocinar

Agosto de 2012 Núm. 426 $25
7 509997 078342 00426
Exhibir hasta el 31 de agosto
ISSN 0185-8874

De las páginas de...
PROTEJA $U DINERO

# ¡Que nada te detenga!

## El dinero ya no es un obstáculo para continuar la universidad.

Según las estadísticas, la población en edades de entre los 25 a 64 años que tiene estudios universitarios percibe ingresos 76% mayores que quienes alcanzaron la educación preparatoria[1]. Razón de más para que inviertas en tu educación. Existen instituciones gubernamentales que ofrecen financiarte la carrera en la universidad privada que tú quieras con planes de pago accesibles. He aquí dos opciones.

1 Según datos del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, Banco de Indicadores Educativos 2012.

### Al principio pagas poco

El **Programa Nacional de Financiamiento a la Educación Superior** lo ofrecen Nacional Financiera (Nafin), instituciones bancarias y algunas universidades privadas del país.

El monto máximo que te prestan es de $215,000. La tasa depende de la institución financiera, pero la más alta es del 13.90%, el plazo máximo a financiar es de 15.5 años. Los requisitos son: ser mexicano, ser aceptado por una de las universidades incorporadas al programa, tener promedio mínimo de siete, contar con un aval u obligado solidario y que ni tú ni tu aval tengan notas negativas en el buró de crédito.

Mientras estés estudiando solamente pagas los intereses generados. Al concluir tu carrera tienes seis meses como periodo de gracia para comenzar a pagar. Para más información visita la página **universitariosnafin.com** o llama a Nafinsa al 01 800 200 02 15.

### ¿Estudias y trabajas?

Otra alternativa es el **Programa educativo de largo plazo** que ofrece Infonacot, puedes contratarlo si la empresa donde laboras está afiliada al Instituto. El crédito lo pueden aprovechar tú o alguno de tus beneficiarios.

El monto máximo a financiar es de $500,000 y depende de tu sueldo. La tasa es del 14% anual y el periodo máximo es de 12 años. Igual que en el esquema anterior, mientras estudias sólo pagas intereses, aquí no hay periodo de gracia, una vez que terminas la carrera comienzas a cubrir el capital.

Los requisitos son: ser mayor de 18 años, percibir al menos un salario mínimo, antigüedad mínima de un año en el trabajo, estar inscrito a un régimen de seguridad social (IMSS, ISSSTE) y que la universidad tenga convenio con Infonacot. No te piden aval, obligado solidario ni garantías hipotecarias. Tampoco consultan el buró de crédito ni te exigen un promedio mínimo para otorgártelo.

Incluye un seguro por desempleo, fallecimiento e incapacidad total o permanente. Si deseas conocer más sobre este programa consulta la página **www.fonacot.gob.mx** o llama a Infonacot al 01 800 705 51 00.

Para conocer más opciones de financiamiento, consulta el artículo completo en **www.condusef.gob.mx/Revista**

# Ratonera, por **Boligán**

Profeco

SE

**Procurador Federal del Consumidor**
Bernardo Altamirano Rodríguez

**Coordinador General de Educación y Divulgación**
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

**Director General de Difusión**
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

**Directora Editorial**
Mónica Adriana Ledón Ruiz

**Jefe de información**
Ismael Flores Ruvalcaba

**Investigación y redacción**
Thalía Castillo Gill

**Corrección de estilo**
Marco Menéndez

**Directora de Arte y Diseño**
Silvia Peraza de Prado

**Editor gráfico**
Javier Caballero Sandoval

**Diseño**
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

**Colaboradores**
Boligán
Nelly Güereña
Valeria Alvarado

**Ilustración**
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña
Obi

**Fotografía**
Armando Rodríguez
José Rodríguez
Rodolfo Valtierra

**Consejo Editorial**
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Gonzalo Alberto García Ávila
José Jarero Valencia
Aarón Jiménez Paz
María del Pilar López Fernández
Patricia Angelina López Sánchez
Carlos Martínez Velázquez
Laura Alicia Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Suriel Ramírez Zaldívar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

**Publicidad**
Tania Santa Cruz
ventasrevista@profeco.gob.mx

# Computadoras:
## del laboratorio al carrito del súper

¿Les habrá cruzado por la mente a los fundadores del Centro de Cómputo Electrónico de la UNAM que, 54 años después de aquel junio atareado y prodigioso, las computadoras no sólo serían más livianas y poderosas, sino también un producto de consumo básico en todo México?

A mediados de 1958, la Máxima Casa de Estudios instaló en la planta baja de la antigua Facultad de Ciencias la primera computadora electrónica en México y América Latina. Se trató de una de las 2,000 unidades del modelo IBM 650 que circularon en el mercado desde 1954 hasta 1962; auténticos colosos que, según su manual para usuarios, requerían como mínimo un área de hasta 55 metros cuadrados.

Hoy en día, apenas a medio siglo de distancia, nos cuesta creer que las computadoras portátiles y tabletas de última generación que conforman nuestro Gran Reporte Anual tengan algún punto en común con estas máquinas monolíticas, operadas apenas por un puñado de hombres y mujeres brillantes alrededor del mundo. Definitivamente, de Charles Babbage a Steve Jobs y Bill Gates hay un trecho enorme que como humanidad hemos recorrido a paso acelerado.

Actualmente, computadoras y otras tecnologías hermanas –como los *smartphones*– son objetos de consumo básico; siendo los modelos portátiles –notebooks, netbooks y ultraportátiles–, así como las tabletas, los equipos más vendidos en los cinco contienentes, desplazando a los viejos modelos "de escritorio", otrora reyes indiscutibles del mercado.

Por ello, en este Gran Reporte Anual de Computadoras hemos decidido girar el timón hacia estos productos, enfocándonos en su desempeño, ventajas y desventajas para propiciar un consumo informado. También, conscientes de que se trata de una inversión fuerte para la mayoría de las familias mexicanas, hemos preparado una serie de contenidos para acompañarte durante el proceso de compra: desde cómo presupuestarla hasta las precauciones de salud que debes considerar al operarla, pasando por el buen manejo de los créditos para adquirir tu equipo o los aditamentos necesarios para alargar su vida útil y minimizar las posibilidades de robo o avería.

**Comentarios y sugerencias:** José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Revista del Consumidor

# Sumario


**04 ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, Profeco responde

**05 QUÉ HACER SI...**
Adquiriste un bien o servicio por internet y no te cumplieron

**06 CONSUMO CULTURAL**
¿Qué tan cinéfilos somos los mexicanos?

**08 CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime dónde vives y te diré qué consumes

**10 CONSUMO EN LOS ESTADOS**
San Luis Potosí, mina de oro para la historia

**14 CONSUMO ENERGÉTICO**
Enfría tu habitación sin sobrecalentar tus bolsillos

**16 CONSUMO 2.0**
De los detectives por correspondencia al *e-learning*

**19 TIPS DEL CHEF**
Detalles de sabor

**20 PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
La autorregulación publicitaria en alimentos y bebidas para niños

**54 FINANZAS PERSONALES**
Cómo pagar tu primera computadora

**58 SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Laptops: Asegura tu equipo y tu información

**60 SALUD Y NUTRICIÓN**
Ergonomía: ¿Productividad a costa de tu salud?

**62 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Líquido limpiador para computadoras

**64 INFOGRAFÍA**
La alacena de México

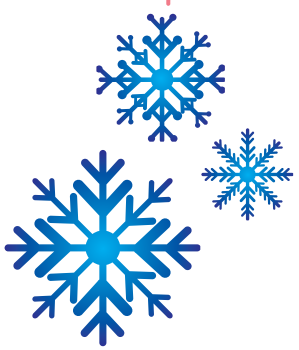
**66 RADIOGRAFÍA**
Centrales de abasto, mucho más que grandes mercados

**71 TENDENCIAS DE CONSUMO**
Consumo colaborativo: compartir es tendencia

**76 PROFECO CERCA DE TI**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

**78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Vacaciones inolvidables

**80 EL TURNO DE...**
Astrid Hadad



**24**

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

## COMPUTADORAS PORTÁTILES Y TABLETAS

**Para muchos, estas herramientas se han convertido en extensiones de su vida. Descubre, en este estudio de calidad, cuáles son las mejores y las que se deslindan diciendo: "Falla en el sistema".**

# Ésta es tu voz

¿Tienes alguna experiencia de consumo que quieras compartirnos? No te la guardes. Escríbenos a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. Búscanos en **Twitter** (**@r_consumidor**) y en Facebook (**Consumidor Inteligente**). ¡No te calles, ésta es tu voz!

## Calculadora de gas(tos)

**Hace unos días solicité a domicilio 200 litros de gas LP. Antes del despacho la carátula marcaba 18% y al final alcanzó 72%. ¿Cómo puedo saber si recibí los 200 litros por los que pagué? En internet encontré un instructivo para calcularlo, sin embargo, me gustaría que lo respondieran en la sección Ésta es tu voz, con el fin de que nos sirva de orientación a los consumidores. También, si es posible, les pido publiquen una Radiografía sobre este tipo de servicios. Agradeciendo su atención y a la espera de respuesta,**

***Jorge Gómez Herrera***

Estimado Jorge:

¿Sabías que existe una herramienta en línea confiable para calcular cuánto gas LP te despacharon? Se trata de la calculadora de gas LP que la Secretaría de Energía pone a tu disposición en su portal (**sener.gob.mx**) en la sección "Consulta de trámites y servicios".

Para salir de dudas, basta con introducir la capacidad de tu tanque, la lectura del indicador antes y después de la entrega, así como la cantidad de combustible que pagaste. En tu caso, suponiendo que la capacidad de tu tanque sea de 400 litros –en tu correo no nos indicas el dato–, recibiste, aproximadamente, 216 litros.

Con el fin de evitar abusos en la venta de combustibles, **Profeco** realiza visitas y operativos en los cuales constata físicamente que los proveedores despachen el volumen que los consumidores solicitan, entre otras pruebas. Si sospechas que un proveedor no está dando litros de a litro, puedes denunciarlo en el correo electrónico **denunciasgaslp@profeco.gob.mx** o en el Teléfono del Consumidor.

***Revista del Consumidor***

## Estrellita en la frente

**Hoy tuve mi primera audiencia y debo reconocer que me trataron excelentemente. No fueron muy puntuales, pero entiendo el retraso por la cantidad de quejas que deben atender. Así como criticamos instituciones públicas cuando no hacen su trabajo, también debemos reconocer cuando realizan una buena labor. ¡Muchas gracias por su atención y apoyo! Aclaro que el abogado fue muy neutral, pero siempre considerado y haciendo que mis derechos de consumidora se respetaran.**

***Lau AS***

## Caminito de la escuela

**@mererere**

¿Este año harán ferias de regreso a clases en el DF? ¿Ya publicaron información al respecto? ¡Gracias!

**@Profeco**

Entérate de las fechas y sedes a nivel nacional en el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**).

**Atención** Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

# Adquiriste un bien o servicio por internet y no te cumplieron

En la red tienes los mismos derechos que "en tierra", pero también el "cibercontrato" estipula tus obligaciones. De ahí la importancia que lo leas antes de dar cualquier clic.

A los mexicanos nos ha tomado tiempo confiar en las compras en línea. Sin embargo, poco a poco les hemos perdido el miedo, pues el comercio electrónico ha demostrado ser una forma de adquirir casi cualquier producto de manera sencilla, rápida y segura... siempre y cuando tomemos las medidas y precauciones necesarias.

Para comprar en línea con toda confianza, sigue estas recomendaciones; recuerda que a un consumidor informado es más difícil que lo tomen por sorpresa:

❶ Ya ubicaste el producto en el ciberespacio; antes de darle *enter* a la operación de compra, fíjate en que el proveedor te proporcione un domicilio, teléfono, fax y correo electrónico para la atención de dudas, quejas y aclaraciones. Si no lo hace, mejor busca en otra parte.

❷ No te dejes llevar sólo por las imágenes de los productos en el sitio: tienes derecho a comunicarte con el proveedor y pedir detalles. De igual forma, es tu derecho conocer cuál es el precio total (y en moneda nacional si la página es mexicana). Cuidado con las prácticas abusivas como costos adicionales, cargos ocultos o servicios agregados que no desees contratar. Recuerda leer antes de dar clic en cualquier parte.

❸ Si tienes duda sobre alguna cláusula, el proveedor está obligado a aclarártela, así como a informarte de términos de compra, garantías, intereses, cargos, plazos, cargos extras, formas de pago y envío (Art. 7 LFPC), y el monto total a pagar debe incluir impuestos, comisiones, intereses, seguros y cualquier otra erogación adicional que sea preciso cubrir, sea al contado o a crédito.

❹ Investiga las condiciones de cancelación, reembolso o devolución.

❺ Medida básica de protección: asegúrate de que el sitio cuente con sistemas de seguridad que protejan datos personales y financieros. Antes de proporcionar los datos de tu tarjeta de crédito, fíjate en sus políticas de privacidad y da clic en el certificado de seguridad de la página (el ícono de candado o llave que aparece en la barra del navegador) para saber si está vigente.

❻ Si compras en una página extranjera puede haber alguna restricción en la compra, ya sea por ubicación geográfica, tipo de producto o cantidad, y es probable que tengas que pagar algún impuesto adicional o que la aduana mexicana impida su ingreso por alguna restricción a la importación.

❼ Si después de haber comprado no te entregan lo que adquiriste o no te proporcionan el servicio por el cual pagaste, puedes poner una queja ante **Profeco** para exigir la entrega del producto o, en su caso, el cambio del mismo o la devolución de la cantidad que pagaste, si es que el producto no corresponde a lo que se te ofreció, pues así lo dispone el Art. 92 de la LFPC. Conserva el comprobante de pago, estado de cuenta, ficha de depósito, clave de confirmación, correos, nota, factura o cualquier otro documento que ampare la compra, para respaldar tu queja.

❽ Tratándose de servicios, cuando la prestación sea deficiente o no se proporcione por causa del proveedor, tendrás derecho a solicitar una bonificación que no podrá ser menor al 20% del precio pagado.

## Mucho ojo

La **LFPC** te respalda, pero sólo en el caso de haber comprado en un sitio mexicano. De tratarse de uno extranjero, **Profeco** no puede defenderte, te sugerimos entonces reportarlo en econsumer.gov en donde se registran los sitios que incurren en abusos.

Investiga a tu proveedor en **burocomercial.profeco.gob.mx** donde encontrarás el número y motivo de quejas, así como el porcentaje de conciliación y si se le han impuesto multas por violar la LFPC. • Para conocer la información de los sitios monitoreados por **Profeco** ingresa a **profeco.gob.mx/ecomercio/Ultimo_Monitoreo.pdf** o revisa la información que ofrece la Asociación Mexicana de Internet en **amipci.org.mx/compras.php**

# ¿Qué tan cinéfilos somos en México?

El cine, además de ser una poderosa forma de arte y espectáculo, es una industria sumamente compleja que involucra un contexto económico, social y de infraestructura tecnológica, tanto para producirlo como para exhibirlo.

- **México es el país con más pantallas de cine en Latinoamérica**, con un promedio de una por cada 23 mil habitantes, seguido por Brasil, que tiene una por cada 85 mil.
- **Sólo 8%** de los municipios del país –los más poblados– cuenta con al menos una pantalla, por lo que 42% de los mexicanos no tiene cine en su localidad.
- La entidad con mayor asistencia anual es el **DF, con 56 millones 739 mil espectadores**, seguido por Nuevo León, Jalisco, Baja California y Veracruz; sin embargo, el estado con mayor tasa de asistencia por número de habitantes es **Quintana Roo.**
- El costo de entrada al cine oscila **entre 33** (en miércoles de 2x1) y **159** pesos (en 4DX), a lo que hay que sumarle la compra de golosinas, que suelen costar hasta el triple que en las tiendas de conveniencia.
- La industria de Hollywood obtiene **89% de las ventas de la taquilla mexicana**.
- La venta de boletos en 2011 alcanzó los **205.2 millones de espectadores**.

La venta de **palomitas de maíz** se introdujo durante la **Gran Depresión** debido a su **bajo costo, accesible** para todos los **bolsillos**

## 3D El cine se reinventa

- La tecnología digital en 3D y en 4DX permite que la experiencia del espectador sea cada vez más vívida y multisensorial.
- En 2011, la exhibición de películas en 3D incrementó la asistencia en 130%; debido al costo de la entrada, los ingresos duplicaron al porcentaje de espectadores.
- La cartelera se concentra en los nuevos formatos digitales; los 10 filmes más taquilleros de 2011 atrajeron a 30% de los asistentes.

## Otras opciones de exhibición

- La televisión es una de las principales opciones en México para ver cine: en 2011 se registraron **44,409 horas de programación.**
- La segunda más socorrida son el DVD y el Blu-ray; de acuerdo con IBOPE, **80% de los hogares mexicanos cuenta con alguno de estos reproductores.**
- En 2011 se autorizaron 1,515 títulos en formato DVD para su distribución nacional, con 60% de producciones estadounidenses (908 títulos); y **19 % de películas mexicanas,** con 293 títulos.
- *Avatar*, de James Cameron, es la película más taquillera y también la más descargada de la historia.
- De las películas mexicanas estrenadas en salas comerciales en el país en 2009, **78% ya está en internet;** de 2010 hay 72%, y de 2011, 61%.
- Los diferentes circuitos culturales, la red de cineclubes y las exhibiciones al aire libre, **descentralizan** la exhibición y constituyen una ventana importante para el cine nacional.

## Películas mexicanas más taquilleras desde 2000

1 **El crimen del padre Amaro** (2002)
2 **Una película de huevos** (2006)
3 **Y tu mamá también** (2001)
4 **Kilómetro 31** (2007)
5 **Otra película de huevos** (2009)
6 **Rudo y Cursi** (2008)
7 **Amores perros** (2000)
8 **No eres tú, soy yo** (2010)
9 **Don Gato y su pandilla** (2011)
10 **La misma luna** (2008)

**Fuentes:**
·Bordwell, David y Kristin Thompson. (2008). *Film art, an introduction*. 8ª ed. EU: McGrawHill.
·Instituto Mexicano de Cinematografía. (2012). *Anuario estadístico de cine mexicano 2011*. México: Imcine.

# Consume huevo y pollo con Confianza

### Huevo y pollo, productos de sana tradición y confianza

Más que un alimento, el pollo y el huevo son una tradición en la cultura culinaria mexicana que a lo largo de la geografía nacional presenta innumerables maneras de comer estos productos, desde los tradicionales moles, hasta los caldos y los capeados que acostumbramos como platos fuertes, botanas o postres.

Toda esta tradición se suma a las ventajas del huevo y el pollo como alimentos al alcance de la economía familiar, fáciles de conseguir, de preparar y de consumir, además de que son fuente de vitaminas y minerales que propician el buen funcionamiento del cuerpo.

Por todo ello, ocupan lugar preponderante en la alimentación de los mexicanos pues el consumo anual de pollo es de 26.13 kilos por habitante y el de huevo es de 22.8 kilogramos per cápita, lo que nos cataloga como el principal consumidor de este producto en el mundo.

### México cuarto productor de pollo en el mundo

Como el cuarto productor de pollo y quinto de huevo a nivel mundial, nuestro país es autosuficiente para el consumo nacional, además de que la avicultura mexicana da empleo a más de un millón de personas.
La avicultura mexicana en los últimos años se ha desarrollado de manera destacada, por lo que se producen alimentos de alta calidad, que ofrecen garantías de sanidad e inocuidad, lo que ha dado la oportunidad a los avicultores mexicanos de colocar sus productos en mercados tan exigentes como Japón, Alemania y Estados Unidos.

### Dispositivo Nacional de Emergencia de Sanidad Animal, para proteger a nuestra industria avícola

En junio de este año se detectó en dos municipios de Jalisco, Acatic y Tepatitlán de Morelos, la presencia del virus de la influenza Aviar tipo A subtipo H7N3, que no existía en nuestro país, enfermedad que afecta a las aves, pero que no representa ningún riesgo para las personas.

Inmediatamente el Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (SENASICA) puso en marcha el Dispositivo Nacional de Emergencia de Sanidad Animal (DINESA), con la finalidad de erradicar el virus y evitar su diseminación, para proteger así la producción avícola de la región y del país.

### El consumo de huevo y pollo es seguro

La Influenza Aviar H7N3 es una enfermedad viral causada por un virus tipo "A" que afecta aves, de todas las edades silvestres y domésticas, que se transmite por contacto directo con aves infectadas y que no representa ningún riesgo para el ser humano.

El SENASICA y la Secretaría de Salud han reiterado que este virus no representa riesgo alguno para las personas, menos aun, si se considera que el pollo y el huevo son alimentos que preferentemente se consumen cocidos.

Sin embargo, según recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) es importante aplicar las medidas cotidianas de higiene cuando se manejan o preparan alimentos de carne de ave, tales como: no poner en contacto la carne cruda con otros alimentos que se consumirán crudos; cocinar el pollo, al igual que los huevos, por encima de los 70 grados centígrados, con el propósito de protegernos de otras enfermedades que sí pueden afectar a la población.

PUBLIRREPORTAJE Responsable de la publicación: MVZ. Hugo Fragoso Sánchez

## AL PAN, PAN, Y AL VINO, VINO

La sabiduría popular dice que el vino alegra los corazones, de manera que los mexicanos deben estar cada día más contentos. Según fuentes oficiales, el consumo per cápita de vinos tinto y blanco pasó de 200 mililitros anuales en 2008 a 500 mililitros en 2011. Por otra parte, una encuesta realizada por el portal gourmet.mequedouno.com.mx a usuarios de internet destacó que la mayoría de usuarios (32%) prefiere adquirir vinos conocidos anteriormente; un porcentaje similar (30%) los elige dependiendo de la bodega o el país de origen, mientras que 18% sigue las recomendaciones de los expertos. Los encuestados (66%) consideran que la mejor opción para regalar o para acudir a eventos formales es el vino, o para servirlos en alguna celebración especial (33%). La mayoría suele acompañarlos con productos gourmet, entre ellos jamones serranos, quesos suaves y untables, pastas y quesos duros, embutidos, galletas y salsas.

**Fuentes:** El Financiero

## DE LA VISTA NACE LA COMPRA

Los estantes de fragancias no sólo están llenos de distintos olores, también las formas del diseño juegan un papel importantísimo en el mercadeo de la seducción. Para llamar la atención, una simple botella de vidrio no es suficiente, y los métodos para hacerlo van desde unas alas de mariposa que salen de una tapa, hasta el perfume Glowing de Jennifer Lopez, que se ilumina por 15 segundos al aplicarse.

Tan sólo el año pasado, unas mil 200 fragancias para hombres y mujeres fueron lanzadas en el mundo, es decir, tres veces más que hace una década. Éstas bombardean al cliente, quien ya no sólo elige en relación con la fragancia, sino que, remitiéndose a la imagen, basa su compra en la apariencia. Tan es así, que en 2011 las ventas de este producto subieron más de 11% respecto de 2010, según Euromonitor International. No cabe duda de que una imagen vale más que mil aromas.

**Fuente:** The Wall Street Journal

## SI YO TUVIERA UN ALFAJOR

El famoso tango que remite al frío en el alma hubiera sido imposible de escribir en la actualidad. Cuando las bajas temperaturas arrecian en Argentina, los ciudadanos corren a su kiosco más cercano y se proveen de las golosinas suficientes para soportar los gélidos vientos del sur. Según la Asociación de Distribuidores de Golosinas y Afines y la consultora Regionar Group, cada argentino gasta cerca de 5 pesos (15 pesos mexicanos) en dulces, chocolates y productos azucarados, llegando a consumir un promedio de 12 kilos al año. Así, durante el mes de julio las ventas de golosinas crecen alrededor de 18%, de ahí que sea en esta época cuando se lleva a cabo la Semana de la Dulzura, en la que se invita a los consumidores a canjear "un beso por una golosina".

**Fuente:** Los Andes

TOP 10

## LATINOAMÉRICA AL ALZA

En este 2012, QS Latin University Rankings ha calificado a las mejores universidades de América Latina, tomando en cuenta la reputación académica, de los empleados, el número de trabajadores con posgrado, entre otros rubros. Éstas son las 10 mejores:

1. **Universidade de São Paulo**
2. **Pontificia Universidad Católica de Chile**
3. **Universidade Estadual de Campinas**
4. **Universidad de Chile**
5. **Universidad Nacional Autónoma de México**

## LA PARADOJA ECOLÓGICA

Siemens, el gigante eléctrico y de ingeniería, espera ofrecer a la población alemana los mayores beneficios en cuanto a tecnología de trenes y tránsito en carretera. El Ministerio para el Ambiente de Alemania vio potencial en un híbrido que mezcla energía eléctrica y disel, similar a un trolebús, y decidió fondear el proyecto. Sin embargo, otros no le encuentran sentido económico ni ecológico. El costo de electrificar las carreteras con cables aéreos sería estratosférico, al igual que la inversión en los camiones o en sus adaptaciones. En materia ecológica, la Agencia para el Medio Ambiente afirma que generar 200 kilowatt-horas –cantidad necesaria para viajar 100 kilómetros– significaría producir cerca de 112 kilogramos de monóxido de carbono, cuando un camión utiliza 30 litros de disel para recorrer igual cantidad de kilómetros, pero emitiendo menos de 80 kilogramos del gas. En otras palabras, el gobierno alemán pagaría millones por un transporte que haría un uso inadecuado de los combustibles fósiles y que, en consecuencia, generaría mayor contaminación.

**Fuente:** Der Spiegel

## DE TIN MARÍN DE DO PIN GÜE

Enfrentado con multiplicidad de empaques en los estantes de un supermercado, un ciudadano chino tiene dificultad para decidir entre las innumerables marcas. Según un estudio reciente, titulado Reporte de Compradores en China 2012, los consumidores de ese país muestran poca lealtad hacia los productos que suelen terminarse rápido, a pesar de que los adquieran con frecuencia. Con una muestra de 40 mil entrevistas en las zonas urbanas, el estudio encontró que la mayoría exhibe un comportamiento de repertorio, es decir, que no prefiere una marca específica al momento de comprar un producto de uso frecuente. La menor lealtad se da hacia las galletas, detergentes, jugos y pañuelos faciales. Por otro lado, entre los productos que más lealtad tienen por parte de sus consumidores, se cuentan las fórmulas lácteas para bebé, los pañales, las cervezas, las bebidas carbonatadas y la goma de mascar.

**Fuente:** China Daily

## LOS REYES MIDAS DE LA BASURA

India no sólo es conocida por sus templos, su espiritualidad y sus colores, ahora también es el país –de entre las economías emergentes– con el mayor índice de crecimiento en tecnologías verdes. A esto ha abonado el trabajo de Nitin Bondal y Raghuvendra Rao, quienes han logrado convertir la basura en petróleo. Sí. Inverosímil como suena, los socios han construido una máquina de 4 metros y aspecto futurista que transforma el plástico, los desechos electrónicos o neumáticos en el ansiado oro negro. Bondal asegura que 150 toneladas de basura pueden convertirse en 150 mil litros de petróleo crudo, ideal para un país que padece un alto déficit energético.

**Fuente:** BBC Mundo

**Fuente:** QS Top Universities

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|
| Universidad de los Andes | Tecnológico de Monterrey (ITESM) | Universidade Federal do Rio de Janeiro | Universidad de Concepción | Universidad de Santiago de Chile |

La Plaza del Carmen de noche, lugar idóneo para eventos artísticos y culturales.

# San Luis Potosí, mina de oro para la historia:

## El centro geográfico del país es un lugar mágico, mezcla de modernidad, historia, tradiciones y paisajes naturales muy diversos.

El nombre que este estado y su capital comparten surge de la composición de San Luis, en honor al rey de Francia, y Potosí, por la comparación entre las riquezas de sus minas con las de Potosí, en Bolivia. Debe su origen a la abundancia de plata, oro y mercurio, y a la fertilidad de su tierra, que se reflejan en la modernidad y el desarrollo de sus ciudades.

### San Luis Potosí, la capital

Por su ubicación estratégica, esta hermosa ciudad es un importante centro industrial y comercial, rodeado de una región agrícola, ganadera y minera. Fue fundada en 1591, después de descubierta una abundante mina de plata en las entrañas del Cerro de San Pedro, en cuyas faldas se asentó la población, alcanzando gran prosperidad.

Todo aquel esplendor aún es perceptible, pues quedó plasmado en magníficas construcciones como el Palacio de Gobierno, el Palacio Muni-cipal, la Plaza de Fundadores, el Convento y Plaza del Carmen, la Alameda Juan Sarabia y el Teatro de la Paz, además de Los Siete Barrios que ocuparon los primeros pobladores, en cada uno de los cuales se desarrollaron tradiciones propias.

**Encuentra tu delegación Profeco en SLP**
en Librado Rivera #215, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500.

### Pueblos fantasma

Uno de los sitios que no debes dejar de visitar es Real de Catorce, ubicado en lo alto de la sierra y que fuera un importante centro minero durante los siglos XVIII y XIX. Su nombre completo es Real de Minas de Nuestra Señora de la Limpia Concepción de Guadalupe de los Álamos de Catorce; es un pueblo mágico de calles empedradas, angostas y empinadas, al que llega gente de las más diversas nacionalidades, edades y lenguas para disfrutar de las planicies del desierto y de sus noches repletas de estrellas.

Muy cerca de la capital está el pueblo de San Pedro, ubicado en el cerro del mismo nombre; aunque hoy está casi desierto, pues su población no supera los 120 habitantes. No obstante, la historia vibra latente entre sus callejones, ya que el Real de Minas fue construido en torno a la mina de plata que propició el desarrollo de la región en tiempos de la Conquista. A pesar de que desde mediados del siglo XX su población fue desapareciendo tras una larga huelga de los mineros, desde 2006 la extracción de oro y plata se ha ido reactivando.

### Santa María del Río, cuna del rebozo

Fundado por guachichiles y otomíes, espléndidos y experimentados tejedores desde la época prehispánica, este pueblo potosino es célebre por la elaboración de rebozos de seda tan finos que pasan por un anillo. Se dice que fue aquí donde se inventaron.

El rebozo como tal se introdujo como "prenda de cristianizar", impuesto por los frailes para que las mujeres se cubrieran la cabeza al entrar a la iglesia. Fue asimilado de manera generalizada sin importar la clase social; las mujeres de las clases altas lo utilizaban dentro de sus casas, y las mujeres indígenas no salían sin él. Desde entonces el rebozo es un símbolo de mexicanidad.

La laguna de la Media Luna es ideal para nadar y bucear.

Jardín surrealista y pueblo mágico, Xilitla.

## La Huasteca Potosina

Ubicada en medio de la Sierra Madre, en esta exótica región cubierta de vegetación tropical abundan ríos, cascadas, cuevas y profundos abismos, razones, suficientes que la vuelven ideal para la práctica del turismo de aventura.

La ciudad que da entrada a esta zona es Ciudad Valles, seguida por los municipios de Aquismón, Tamul, Micos, Tamasopo, Tamuín y Tamohi.

**El Sótano de Las Golondrinas,** caverna vertical de 510 metros de profundidad, hogar y refugio para algunas especies de aves. El descenso a este submundo de película se inicia al amanecer con el espectáculo del vuelo en espiral de miles de vencejos y cotorras que salen de la cueva con precisión matemática. Es considerada una de las maravillas naturales más sorprendentes y bellas del mundo.

**La Media Luna,** otro sitio único de la Huasteca. Esta laguna está contenida dentro de un cráter volcánico, por lo que su temperatura media es cercana a los 30° C. Es ideal para nadar y bucear, y cuenta con una extensa área para acampar. Al fondo es posible ver restos de dos esqueletos de mamut, por lo que en el extranjero se le conoce como Mammoth Lake.

**Xilitla,** pueblo con arraigadas tradiciones ancestrales de los nativos nahuas y téenek, quienes conviven en armonía con la naturaleza y la modernidad. Está enclavado en una porción montañosa de la Huasteca, y por la ubicación y ambiente prodigioso, de inmediato hechiza al visitante. Este lugar es mundialmente conocido por ser un espacio casi onírico en el que el poeta y escultor inglés Sir Edward James construyó caprichosas esculturas surrealistas basadas en símbolos mágicos que lo convierten en un jardín único y onírico.

## Sabores potosinos

Enchiladas hay en todo México; sin embargo, las potosinas son inconfundibles y deliciosas, como quesadillas de color rojizo. Deben su aspecto a que, en vez de bañarse con salsa de chile rojo, ésta se integra en la masa.

También tienes que probar el zacahuil, un tamal enorme, como de uno o dos metros de largo, relleno de carne de puerco y pollo; los bocoles, el caldo xóchitl, las acamayas, el tenek, el caldo "loco", los nopales con papitas del monte, el fiambre potosino, los tamales de chiplán y un sinfín de platillos de la abundante cocina huasteca, de gran tradición prehispánica.

Además, en San Luis Potosí se elaboran excelentes mezcales de maguey silvestre, así como licor de tuna. Y para el postre, deléitate con queso de tuna, buñuelos dulces, panecillos con queso, peroles, mermeladas de tuna y de nopal, y los dulces de leche de cabra, como natillas y cajetas.


**Fuentes:**
· La casa del artesano. (s.f.). "Historia. El rebozo en Santa María del Río". En http://www.elrebozo.gob.mx/historia.html (Consultado el 4 de julio de 2012).
· San Luis Potosí. (s.f.). "Tu destino. Destinos". http://www.visitasanluispotosi.com/Principal/Destinos.html (Consultado el 4 de julio de 2012).
· San Luis Potosí online. (s.f.). "Alimentos y bebidas típicos". En http://www.angelfire.com/ok/Sanluis/cocina.html/ (Consultado el 4 de julio de 2012).
· Travel by Mexico. (s.f.). "San Luis Potosí". En http://www.travelbymexico.com/estados/sanluispotosi_edo (Consultado el 4 de julio de 2012).
· Trota México. (4 de diciembre de 2009). "Gastronomía potosina". En http://www.trotamexico.com/es/articulo/san-luis-potosi/san-luis-potosi-altiplano-y-huasteca/gastronomia/lu/gastronomia-potosina/ (Consultado el 4 de julio de 2012).

**Fotos:** Secretaría de Turismo de San Luis Potosí

# Verificación de gasolineras

Y en San Luis Potosí... ¿Quién es Quién en las Gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 28 de junio de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Encuentra toda la información que necesitas sobre el historial de cualquier gasolinera en el país en nuestra aplicación en línea, disponible en **profeco.gob.mx**

Actividades acuáticas y ecoturismo en Rioverde.

La tradicional Procesión del Silencio en Semana Santa.

La Cascada de Tamul tiene una caída de 105 metros de altura.

| Municipio | Estación de servicio | Domicilio |
|---|---|---|
| AXTLA DE TERRAZAS | 8437 | KM 305 CARRETERA FEDERAL MÉXICO-LAREDO S/N |
| AXTLA DE TERRAZAS | 8864 | KM 305.62 CARRETERA FEDERAL MÉXICO-LAREDO |
| CATORCE | 10958 | PLATA #1 |
| CEDRAL | 2282 | CARRETERA A MATEHUALA |
| CEDRAL | 4321 | LIBRAMIENTO FLORES MAGÓN #485 NORTE |
| CHARCAS | 2264 | CARRETERA A MATEHUALA Y CALLE TAMPICO |
| CHARCAS | 5996 | KM 99.4 CARRETERA FEDERAL 63 MARGEN DERECHO |
| CHARCAS | 1270 | MÉXICO-LAREDO #1100 |
| CIUDAD VALLES | 1271 | CARRETERA MÉXICO-LAREDO 30-A |
| CIUDAD VALLES | 1274 | AVE. HIDALGO #99 ESQ. CARRETERA MÉXICO-LAREDO |
| CIUDAD VALLES | 1279 | CARRETERA MÉXICO-LAREDO Y VALLES-TAMPICO S/N |
| CIUDAD VALLES | 3026 | CARRETERA VALLES-RÍO VERDE ESQ. COLOMBIA |
| CIUDAD VALLES | 3538 | KM 3.5 CARRETERA VALLES-TAMPICO |
| CIUDAD VALLES | 3845 | CARRETERA NACIONAL Y LIBRAMIENTO SUR S/N |
| CIUDAD VALLES | 4642 | CARRETERA VALLES-RÍO VERDE #220 |
| CIUDAD VALLES | 5321 | CARRETERA VALLES |
| CIUDAD VALLES | 9050 | ANTIGUO LIBRAMIENTO #739 NORTE |
| CIUDAD VALLES | 9479 | CARRETERA FEDERAL MÉXICO-LAREDO |
| CIUDAD VALLES | 9922 | CARRETERA VALLES-RÍO VERDE #7109 |
| CIUDAD VALLES | 10171 | CARRETERA FEDERAL MÉXICO-LAREDO #5216 |
| HUEHUETLÁN | 1285 | CARRETERA FEDERAL MÉXICO-LAREDO |
| MATEHUALA | 2293 | HIDALGO Y NIÑO ARTILLERO |
| MATEHUALA | 2294 | LAS AMÉRICAS #707 |
| MATEHUALA | 2295 | KM 1 CARRETERA MATEHUALA-SAN LUIS |
| MATEHUALA | 2296 | MATAMOROS #402 ORIENTE |
| MATEHUALA | 2297 | KM 619 CARRETERA MÉXICO-PIEDRAS NEGRAS |
| MATEHUALA | 6414 | KM 179.605 CARRETERA 57 SAN LUIS-MATEHUALA #3805 |
| MATEHUALA | 7528 | PROLONGACIÓN DE MATAMOROS #1101 |
| MATEHUALA | 8354 | KM 187.436 LIBRAMIENTO MATEHUALA LADO DERECHO |
| MATEHUALA | 8488 | MANUEL ESPERÓN #120 |
| MATEHUALA | 9450 | KM 1.41 CARRETERA 57 |
| MATEHUALA | 9553 | 5 DE MAYO #1032 |
| MATEHUALA | 9595 | AV. LAS TORRES #400 |
| MATEHUALA | 9599 | KM 14.5 CARRETERA 57 |
| MATEHUALA | 9729 | JUÁREZ #401 NORTE |
| MOCTEZUMA | 3309 | AV. JUVENTUD #3 |
| MOCTEZUMA | 5735 | COLÓN Y CARR. SAN LUIS-CHARCAS LADO IZQUIERDO |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2272 | KM 189 CARR. QUERÉTARO-SAN LUIS, VILLA DE POZOS |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2274 | AV. MARIANO JIMÉNEZ, ESQUINA SANTOS DEGOLLADO |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2275 | CALZADA DE GUADALUPE #1195 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2277 | AV. S.C.O.P. #805 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2281 | KM 700 CARRETERA SAN LUIS-GUADALAJARA |
| SAN LUIS POTOSÍ | 2888 | KM 420 CARRETERA MÉXICO-QUERÉTARO-SAN LUIS |
| SAN LUIS POTOSÍ | 3305 | MANUEL JOSÉ OTHÓN #485 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 3469 | ANILLO PERIFÉRICO #136 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 3885 | AV. JUÁREZ #1490 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 4017 | PEDRO MORENO #909 |

| Municipio | Estación de servicio | Domicilio |
|---|---|---|
| SAN LUIS POTOSÍ | 4116 | CORDILLERA DE LOS ALPES #1000 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 4125 | PERIFÉRICO SUR S/N |
| SAN LUIS POTOSÍ | 4482 | AV. MORALES SAUCITO #1800 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 4955 | PROLONGACIÓN MUÑOZ #205 ESQ. ALBINO GARCÍA Y CAMINO REAL A PINOS |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5059 | NEREO RODRÍGUEZ BARRAGÁN #450 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5172 | AV. INDUSTRIAS #490 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5189 | EMILIANO ZAPATA #115 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5191 | RUTILO TORRES #805 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5682 | KM 56 PERIFÉRICO NTE. TRAMO ZACATECAS-MATEHUALA |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5740 | GOLFO DE MÉXICO #112 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 5952 | ABARROTES #210 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6056 | AV. INDUSTRIAS #3005 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6109 | AV. SALVADOR NAVA #405 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6247 | AV. CAPITÁN CALDERA #10 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6400 | AV. SALK #115 ENTRE MORELOS Y PERAL |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6609 | HIMNO NACIONAL #2187 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6618 | CARRETERA SAN LUIS-MÉXICO #2290 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6678 | KM 53.9 CARRETERA FEDERAL 57 SAN LUIS-MATEHUALA |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6679 | KM 185 CARRETERA FEDERAL 57 ESQ. ACCESO LA PILA |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6718 | ANILLO PERIFÉRICO PONIENTE #759 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6772 | JUAN DE DIOS PEZA #600 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6853 | PERIFÉRICO NORTE #925 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6867 | MANUEL J. CLOUTHIER #309 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 6945 | TATANCHO #555 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7033 | FRAY DIEGO DE LA MAGDALENA #159 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7159 | MOCTEZUMA #1090 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7222 | HIMNO NACIONAL #4265 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7694 | CARRETERA VILLA ARISTA (AV. MANUEL PALAU) #400 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7918 | AV. CHAPULTEPEC #1090 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 7993 | BULEVAR ANTONIO ROCHA CORDERO #720 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 8073 | EUGENIO GARZA SADA #101 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 8090 | REFORMA #1153 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 8283 | KM 181.7 CARRETERA FEDERAL 57 #14500 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 8379 | HIMNO NACIONAL #1901 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 8580 | CALLE SIMÓN DÍAZ #3117-1 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 10231 | AV. BENITO JUÁREZ #1975 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 10254 | BULEVAR MANUEL GÓMEZ MORÍN #5105 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 10490 | AV. MORALES SAUCITO #2425 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 10551 | DALIAS #1100 |
| SAN LUIS POTOSÍ | 11106 | BULEVAR RÍO ESPAÑITA Y AV. SIRCONIO |
| SAN VICENTE TANCUAYALAB | 3151 | CARRETERA XOLOL-TAMUÍN "Y" EL HIGO |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 2279 | KM 426 CARRETERA CENTRAL |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 2304 | KM 429 CARRETERA CENTRAL SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 3542 | KM 7.390 CARRETERA A METEHUALA |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 3746 | ENTRONQUE CARRETERA SAN LUIS-RÍO VERDE Y ANILLO PERIFÉRICO |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 4968 | CARRETERA SAN LUIS-RÍO VERDE S/N LADO SUR |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 6270 | KM 5.447 CARRETERA SAN LUIS-TORREÓN #150 |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 6421 | KM 19.7 ANILLO PERIFÉRICO ORIENTE |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 6668 | KM 5 AV. SOLEDAD |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 7004 | ARTÍCULO 123 #100 |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 7742 | KM 4.5 CARRETERA MÉXICO-PIEDRAS NEGRAS |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 7960 | KM 9 CARRETERA SAN LUIS-MATEHUALA |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 8014 | FRANCISCO I. MADERO #118 |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 8219 | AV. SAN PEDRO #1601 |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 8602 | KM 6 CARRETERA FEDERAL 70 TRAMO SAN LUIS-RÍO VERDE |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 9629 | MELCHOR OCAMPO #505 |
| SOLEDAD DE GRACIANO SÁNCHEZ | 10241 | ACCESO NORTE LOTE 3 |
| TAMAZUNCHALE | 1277 | KM 360.5 MÉXICO-LAREDO |
| TAMAZUNCHALE | 3215 | KM 376 CARRTERA MÉXICO-LAREDO |
| TAMAZUNCHALE | 6348 | KM 2.7 CARRETERA A ORIZATLÁN, HIDALGO |
| TAMAZUNCHALE | 10126 | PROLONGACIÓN 20 DE NOVIEMBRE #6 |
| TANCANHUITZ DE SANTOS | 3010 | FRANCISCO I. MADERO #40 |
| TANQUIÁN DE ESCOBEDO | 2923 | INDEPENDENCIA #37 |
| TANQUIÁN DE ESCOBEDO | 8924 | CARRANZA S/N |
| VENADO | 4476 | KM 0.150 CARRETERA VENADO-MOCTEZUMA |
| VILLA DE GUADALUPE | 3812 | KM 135 CARRETERA 57 SAN LUIS-MATEHUALA |
| VILLA DE GUADALUPE | 5058 | KM 140 CARR. 57 TRAMO SAN LUIS-MATEHUALA |
| VILLA DE GUADALUPE | 5175 | KM 149.5 CARRETERA CHARCAS-LA BONITA |
| VILLA DE GUADALUPE | 5436 | KM 135 CARRETERA 57 TRAMO SAN LUIS-MATEHUALA |
| XILITLA | 3699 | CARRETERA XILITLA-SAN JUAN DEL RÍO S/N |
| ZARAGOZA | 5510 | KM 239.4 CARRETERA SAN LUIS-RÍO VERDE |
| ZARAGOZA | 8619 | KM 5.5 CAMINO VECINAL SAN LUIS-RÍO VERDE #100 |
| ZARAGOZA | 10812 | KM 177.071 CARRETERA FED. 57 QUERÉTARO-SAN LUIS |

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

# Enfría tu habitación sin sobrecalentar tus bolsillos

Con estos intensos calores se vuelve vital instalar equipos en el hogar para convertirlo en un espacio fresco y confortable. No obstante, antes de comprar debes tomar en cuenta ciertas consideraciones para que no gastes de más, ni al comprar el aparato, ni al pagar la luz.

El efecto invernadero –que evita que el calor recibido por la Tierra regrese al espacio, generando así el calentamiento gradual del planeta– puede parecerte un término lejano que gustan de repetir meteorólogos y ecologistas, hasta que por ti mismo te percatas de que, efectivamente, cada año el calor es más intenso.

Y aunque el verano permite disfrutar de actividades muy agradables, todo el placer se disipa cuando llega a ser tan agobiante e invasivo que te pone de mal humor y hasta te quita el sueño, haciendo que tu acogedor hogar se convierta en un ardiente microinfierno. Si te reconoces en esta situación, sabes que un ventilador te hará los mandados... Es momento de pensar en otras medidas.

## Cómo elegir un aire acondicionado

Estos sistemas, además de climatizar, regulan la humedad ambiental y limpian el aire de la habitación. El mercado ofrece una gran variedad de modelos, tamaños y marcas de aires acondicionados a muy diversos precios. Para elegir el más conveniente, debes tener claras las características del lugar que vas a enfriar, tales como dimensiones, materiales de construcción de los muros, existencia de ventanas, etcétera, aparte de tu presupuesto, tanto para la compra del aparato como para los costos de la luz que éste consumirá. También es importante que te informes acerca de qué tipo de corriente necesitarás para usarlo.

Éstos son, a grandes rasgos, los modelos domésticos más comunes en el mercado:

| Modelo | Descripción | Ventajas | Desventajas |
|---|---|---|---|
| **Ventana** | Una caja cuadrada que se empotra en la ventana o abriendo un agujero en la pared. Cuenta con los mecanismos de condensación y refrigeración en un mismo aparato. | ◗ Bajo costo.<br>◗ Instalación económica.<br>◗ Fácil mantenimiento. | ◗ Alto consumo de electricidad.<br>◗ Es relativamente más ruidoso.<br>◗ Algunos conjuntos residenciales lo prohíben por normas del condominio, ya que afea la fachada. |
| **Mini-split** | Se conforma por la unidad de condensación, colocada en el exterior, y la evaporadora, colocada en el interior. Ambas se interconectan por tuberías y cables de corriente eléctrica. | ◗ Bajísimo nivel de ruido y es más estético.<br>◗ Instalación sencilla y menor consumo eléctrico que el de ventana.<br>◗ Mantenimiento sencillo y poco frecuente. | ◗ Costo de instalación un poco mayor y es difícil de colocar en paredes prefabricadas o muy gruesas. |
| **Multi-split** | Consta de un condensador que alimenta dos o más evaporadoras. | ◗ Las mismas que el mini-split, además enfría varias habitaciones simultáneamente. La temperatura se controla de forma independiente. | ◗ La misma que presenta el mini-split. |
| **Portátil** | Consta de una caja con ruedas y una manguera flexible que expulsa el aire caliente hacia el exterior, al colocarla en la ventana de la habitación. | ◗ Se puede llevar de una habitación a otra según se necesite.<br>◗ No requiere instalación, sólo hace falta tener una ventana para colocar la manguera.<br>◗ Es relativamente más barato que los modelos fijos. | ◗ Menor potencia que los modelos fijos, por lo que no enfría espacios muy amplios.<br>◗ Alto consumo de electricidad.<br>◗ Es ruidoso. |

## Según el sapo, la pedrada

Los equipos de aire acondicionado se fabrican en capacidades por toneladas o su equivalente en unidades térmicas inglesas (BTU, por sus siglas en inglés). Encontramos equipos desde media tonelada hasta 5, o su equivalente en BTU. Cada 12,000 BTU corresponde a una tonelada de refrigeración (que no tiene nada que ver con el peso del aparato, no te asustes).

| Capacidad en toneladas | Capacidad en BTU |
|---|---|
| ½ | 6,000 |
| 1 | 12,000 |
| 1 ½ | 18,000 |
| 2 | 24,000 |
| 3 | 36,000 |
| 4 | 48,000 |
| 5 | 60,000 |

* Estas mediciones pueden variar dependiendo de la orientación, material de construcción, número de ventanas o de la cantidad de personas que se encuentren en la habitación.

Elige el que se ajuste a tus necesidades, ni más ni menos. Uno muy pequeño no te dará un buen rendimiento, mientras que uno demasiado grande consumirá energía en exceso.

Para saber cuál necesitas, primero mide el espacio en el que deseas instalar el aparato (es buena idea comenzar con los dormitorios o los lugares que más se usen); después, ubica la zona del país en la que habitas. La siguiente clasificación agrupa a las ciudades de las más frescas a las más cálidas. Encuentra tu zona e identifica la medida de la habitación en la que deseas instalar tu aire acondicionado.

Si, por ejemplo, vives en Durango –que corresponde a la zona 4–, y el cuarto que quieres acondicionar mide 16 metros cuadrados, necesitarás un aparato con 14,400 BTU de capacidad, es decir, de entre una y 1.5 toneladas.

| Metros cuadrados ($m^2$) | Zona 1 BTU | Zona 2 BTU | Zona 3 BTU | Zona 4 BTU |
|---|---|---|---|---|
| 0 a 4 | 6,000 | 5,400 | 6,600 | 7,200 |
| 4 a 8 | 8,000 | 7,200 | 8,800 | 9,600 |
| 8 a 12 | 10,000 | 9,000 | 11,000 | 12,000 |
| 12 a 16 | 12,000 | 10,800 | 13,200 | 14,400 |
| 16 a 20 | 14,000 | 12,600 | 15,400 | 16,800 |
| 20 a 25 | 18,000 | 16,200 | 19,800 | 21,600 |
| 25 a 30 | 24,000 | 21,600 | 26,400 | 28,800 |

| Zona 1 | Zona 2 | Zona 3 | Zona 4 | |
|---|---|---|---|---|
| Aguascalientes | Distrito Federal | Baja California Sur | Baja California | Quintana Roo |
| Colima | Estado de México | Guerrero | Campeche | Sinaloa |
| Guanajuato | Hidalgo | Oaxaca | Chiapas | Sonora |
| Jalisco | Michoacán | San Luis Potosí | Chihuahua | Tabasco |
| Nayarit | Morelos | Tamaulipas | Coahuila | Yucatán |
| Tlaxcala | Puebla | Veracruz | Durango | Nuevo León |
| Zacatecas | Querétaro | | | |

## Para que mantengas fresca también tu cartera

Antes de comprar, considera que adquirir un aire acondicionado implica un aumento en tu consumo de luz. Con el fin de aminorar el cobro ante el incremento que representa el uso de estos aparatos, CFE aplica la tarifa de verano durante los meses de abril a septiembre. No obstante, te recomendamos seguir estos consejos de ahorro:

- Cuando compres un aire acondicionado, verifica que tenga el sello de eficiencia energética (sello FIDE), pues éste es garantía de que consume menos electricidad.
- Consulta las especificaciones del aparato para identificar lo relacionado con la superficie que enfría y, así, elegir aquél que se adecue a tus necesidades de enfriamiento en tu hogar.
- Ajústalo a una temperatura no mayor a 25° C en verano. Regula adecuadamente la temperatura de la estancia, manteniéndola entre los 22° y los 25° C. Según aumente la humedad, será necesario reducir la temperatura para mantener la misma sensación térmica. Una diferencia con la temperatura exterior de más de 12° C no es saludable, y cada grado que disminuya la temperatura estará consumiendo 8% más de energía.
- Cuando lo enciendas, asegúrate de que las puertas y ventanas estén cerradas para mantener frías las superficies.
- Procura únicamente encenderlo mientras se enfría la habitación, y apágalo cuando impere un clima agradable, no lo mantengas encendido todo el tiempo.
- Revisa que los filtros estén limpios y libres de partículas, pues éstas dificultan que el aire circule con facilidad, así evitas que consuma más luz para enfriar.
- Cuando salgas de tu casa, apágalo.

**Fuentes:**
·CFE. (s.f.). "Tipos de aire acondicionado". En http://www.elaireacondicionado.com/tipos_aire_acondicionado/ (Consultado el 2 de junio de 2012).
·Profeco. (10 de julio de 2006). "Aires acondicionados para el hogar". En http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol20_aire_acon.asp (Consultado el 2 de junio de 2012).
·Profeco. (13 de junio de 2011). "Cómo comprar aires acondicionados". En http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2011/bol195_aires.asp (Consultado el 2 de junio de 2012).

# De los detectives por correspondencia al e-learning

**Gracias al advenimiento de internet, esta modalidad de aprendizaje se ha convertido en una opción para quienes desean seguir aprendiendo, pero no disponen de tiempo o facilidades para cursar un programa de estudios tradicional.**

Hace tan sólo unos años, la educación a distancia era sinónimo de calidad dudosa o escaso profesionalismo. ¿Quién puede olvidar los cursos de detective por correspondencia que se ofertaban en las tapas de revistas junto a lentes de rayos X y esos audiolibros para convertirse en psicólogo profesional en 12 fascículos?

Gracias a la educación en línea –popularizada como *e-learning*–, los cursos a distancia han perdido aquella aura dudosa y poco profesional para convertirse en una opción para quien realmente cree que el conocimiento no sabe de tiempo ni espacio.

## Interacción en línea

La educación a distancia no es una novedad. Sea por correo postal, televisión, radio u otros mecanismos, desde el siglo pasado existen opciones para estudiar sin tener que poner un pie en el aula. Sin embargo, ninguno de estos canales de comunicación había ofrecido tantas ventajas como internet.

A través de foros, chats, contenido multimedia, videoconferencias, blogs y otras herramientas, los alumnos pueden participar en debates con sus condiscípulos en tiempo real, entregar tareas en buzones virtuales sin importar la hora, o incluso descargar sus exámenes corregidos con vínculos a sitios donde pueden verificar –y aprender de– sus errores.

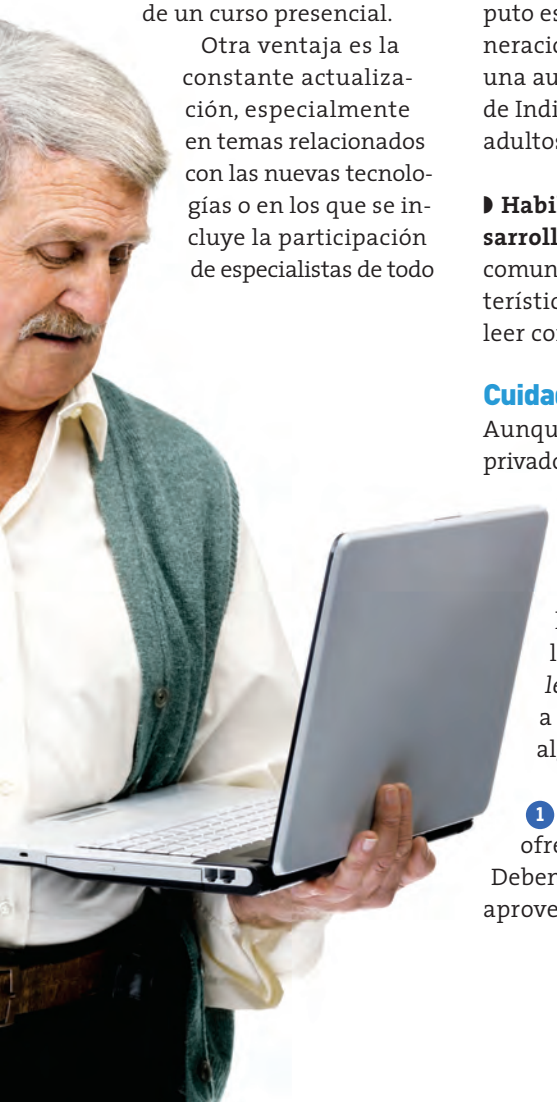
Cada programa educativo ofrece diversas posibilidades de interacción, tanto con el cuerpo docente como con el conocimiento, aunque todos se basan en el uso de internet. Algunos ofrecen cursos semipresenciales, conocidos como *b-learning* (Blended Learning), en los que una parte de las actividades se realiza en el aula física, y otra en la virtual. Ello significa un modelo de aproximación al conocimiento que cada día parece más atractivo que los programas universitarios tradicionales y de educación media superior.

Las ventajas del *e-learning* son muchas. Para las empresas, por ejemplo, representa una forma de disminuir los costos de capacitación o inducción, asegurándose de que todos los empleados que completen el curso satisfactoriamente recibirán el mismo entrenamiento o desarrollarán las mismas habilidades.

Por otro lado, los profesionistas pueden conciliar dos vocaciones que en el mundo actual parecen irreconciliables: continuar con sus estudios sin sacrificar el tiempo consagrado al trabajo o a la familia. Y no sólo eso: pueden hacerlo en la universidad de sus sueños, sin importar que se encuentre al otro lado del mundo.

La educación virtual también puede beneficiar a otras poblaciones, como las personas con alguna discapacidad severa que les impida asistir a una escuela de manera independiente. Caso similar el de las personas de la tercera edad o aquellas que desean continuar su aprendizaje, pero que no cuentan con el tiempo ni con el dinero para cubrir el costo de un curso presencial.

Otra ventaja es la constante actualización, especialmente en temas relacionados con las nuevas tecnologías o en los que se incluye la participación de especialistas de todo el mundo. Esta tarea sería muy difícil de conseguir en un curso tradicional.



## Aula... ¿virtual?

Se dice que la educación en línea es para todos... al menos en teoría. En la práctica se requiere una serie de competencias y habilidades que no todos poseemos o que no estamos dispuestos a desarrollar. Por ejemplo:

- **Autonomía.** Es preciso saber organizar tus tiempos y esfuerzos "sin tener al maestro encima". Entre el *e-learning* y ser autodidacta sólo hay un paso.

- **Competencias tecnológicas.** Dominar los programas de cómputo es una niñería para las generaciones más jóvenes, pero una auténtica "última cruzada de Indiana Jones" para muchos adultos mayores.

- **Habilidad lectoescritora desarrollada.** Aprender implica comunicarse. Debido a las características del medio, escribir y leer correctamente es esencial.

## Cuidado con los *$-learning*

Aunque los cursos de detective privado por correspondencia han abandonado los forros de las revistas, aún es posible encontrar algunas de estas "trampas para incautos" en la red, buscando colgarse de las ventajas que ofrece el *e-learning*. Para que inviertas a la segura, aquí te dejamos algunas recomendaciones:

1. Fíjate en los recursos que ofrecen para tu aprendizaje. Deben ser adecuados al tema y aprovechar la interactividad.
2. ¿Cómo te entregarán la bibliografía necesaria? Un curso sin material de consulta para el futuro es como ir de compras y quedarse mirando los escaparates.
3. Investiga cuántos alumnos atenderá un tutor. Si no pagarías por tomar clases en un aula con 60 personas, ¿pagarías para tenerlas en tu sala?
4. La comunicación con el tutor debe ser eficiente. ¿Cuánto tiempo podrías tolerar que tarden en responderte un correo?
5. ¿Te ofrecen algún tipo de certificación? De lo contrario, piénsalo dos veces.
6. La ayuda técnica es importante. Si tienes un problema con la plataforma, debe haber alguien que –las 24 horas del día– pueda ayudarte a resolverlo.
7. Curso de inducción a las tecnologías, obligatorio. Máxime si involucra programas que no conoces o que no dominas.
8. Una probadita. Acceder al portal del proveedor y ver cómo funciona la plataforma es similar a ir y conocer el campus de una universidad: imprescindible.
9. Conoce el currículum de tus tutores. Tal y como lo harías al tomar un curso presencial.
10. ¿La distancia es un problema o un recurso? Si no saben aprovechar las ventajas de internet, entonces están más por el *$-learning* que por la educación.

En 1999, la Universidad Internacional de Jones se convirtió en **la primera institución de estudios a distancia en ser acreditada** por una agencia de educación autorizada en Estados Unidos. En ese mismo año ya existían **28 instituciones ofreciendo esta modalidad en nuestro país**. Sólo cuatro de ellas –ITESM, Anáhuac, La Salle y Regiomontana– eran de carácter privado.


**Fuentes:**
· Espino, Fátima. (10 de marzo de 2010). "Ventajas y desventajas de la educación en línea". En http://suite101.net/article/estudios-en-linea-a12265 (Consultado el 28 de junio de 2012).
· Graham, Lee. (23 de marzo de 2011). "How to Choose an Online PhD Program". En http://www.elearning30.com/2011/03/23/choose-online-phd-program/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+eLearningLearningFull+%28eLearning+Learning+Full+Feed%29 (Consultado el 25 de junio de 2012).
· Lugo, María Teresa. (s.a.). "¿Cómo elegir un curso on-line?". En http://www.elearningamericalatina.com/edicion/enero1/na_1.php (Consultado el 26 de junio de 2012).
· Padilla González, Laura. (2000). "Una vista panorámica de la educación en Estados Unidos". En http://www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/res118/art10.htm (Consultado el 27 de junio de 2012).

Gobierno Federal

# Crédito Conyugales

FOVISSSTE INFONAVIT

cada vez más cerca de ti.

**Es un Esquema de Financiamiento diseñado para los derechohabientes que cotizan al FOVISSSTE, que están casados y su cónyuge cotiza al INFONAVIT.**

## CARACTERÍSTICAS GENERALES

- El derechohabiente del FOVISSSTE no estará sujeto a sorteo y el crédito del derechohabiente que cumpla con los requisitos del INFONAVIT se otorga de manera directa.
- Puede ser aplicado a la adquisición de Vivienda nueva o usada y en cualquier parte de la República.
- Sin tope en el valor de la Vivienda ni en el monto del crédito.
- La garantía hipotecaria será en primer lugar para las dos Instituciones en proporción de los montos que otorguen, con la obligación solidaria del cónyuge.
- La disponibilidad para el ejercicio 2012, es de 3,000 créditos que serán autorizados en estricto orden de prelación.

## REQUISITOS

- Que ambos derechohabientes estén casados y lo acrediten mediante acta de matrimonio.
- Que el derechohabiente de FOVISSSTE esté activo en el sector público (Se acredita con el último talón de pago).
- Que el derechohabiente de FOVISSSTE haya cotizado 18 meses o más.
- Que el derechohabiente de INFONAVIT cumpla con los requisitos y puntuación que se establecen para ejercer un crédito.
- Ambos derechohabientes deben presentarse para la firma de solicitud, la cual se puede registrar en alguna de las ventanillas de las oficinas receptoras ubicadas en las Gerencias Regionales de Vivienda de las Delegaciones Estatales y Regionales del I.S.S.S.T.E. o en alguna de las Entidades Financieras que operan este esquema.
- Que el derechohabiente de FOVISSSTE no haya recibido un crédito del Fondo de la Vivienda con anterioridad ni que se encuentre con uno en trámite.

## DOCUMENTOS PARA REGISTRAR LA SOLICITUD

1. Acta de Matrimonio ó copia certificada.
2. Identificación Oficial.
3. Comprobante de Domicilio.
4. CURP de ambos derechohabientes.
5. Número de Seguridad Social (Derechohabiente INFONAVIT).
6. Presentar los 5 documentos en original y copia.

ESR EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Para mayor información acude a la Oficina del FOVISSSTE más cercana o consulta la página **www.fovissste.gob.mx** o llama sin costo al **01800 368 4783**

**¡TODOS LOS TRÁMITES SON GRATUITOS!**

**FOVISSSTE**
cada vez más cerca de ti.

Vivir Mejor

## Detalles de sabor

# Tus platillos de siempre, ahora más ricos

Cocinar rico, sano y rápido se ha convertido en un auténtico reto para quienes debemos vivir contra reloj. ¿Sabes cómo darle un toque especial a los guisos más sencillos? Es tan fácil que te sorprenderás.

Reza el dicho que "el diablo se esconde en los detalles". En la cocina sucede lo mismo: una pizca de especias, un cambio de ingredientes o una guarnición pueden convertir tus platillos cotidianos en una verdadera experiencia culinaria. Basta experimentar un poco, probar mucho y seguir algunos de los consejos que aquí te compartimos:

**Cocina al natural.** Cambiar el caldo de pollo en cubo o el puré de jitomate en Tetra Pak por caldos y purés naturales puede tomarte un poco más de tiempo, pero el cambio de sabor será notorio e inmediato.

**Lo nuestro.** Tu mejor opción. Para deleitar los paladares más exigentes no necesitas recetas exóticas. La gastronomía nacional y local, elaborada con ingredientes de temporada, no sólo te garantiza un precio más bajo e insumos más frescos, también ayudará a preservar nuestro patrimonio cultural intangible.

**Un as bajo la manga.** Las especias son el secreto a voces mejor guardado de la cocina. ¿Has pensado en ponerle un poquito de orégano a tu sándwich? Sabrá tan bien como los que venden en delis o cafeterías. ¿Asar tu pollo con albahaca? También puedes agregar una mezcla de finas hierbas (cebollino, perejil, perifollo y estragón) a las carnes o un poco de pimienta negra molida al pescado.

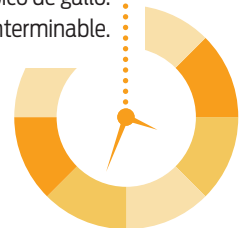
**Acompáñalos.** La guarnición es esencial para el plato fuerte. No sólo permite combinar sabores al comer, también alegra la mirada. Intenta acompañar tus platillos con nopalitos, puré de papa o manzana, frijoles de olla, ensaladas con fruta y hasta con pico de gallo. La lista es interminable.

**Dale sabor a la semana.** Dedica un tiempo a planear el menú de la semana. Además de que ahorrarás mucho comprando sólo lo necesario, no perderás tiempo en carreras al súper o al mercado entre semana, y así podrás pensar mejor con qué elementos innovar tus platillos.

**Corta por lo sano.** Dale nuevas formas a tus platillos. En lugar de trocear las verduras en cubos, prueba las julianas o bastones. Si prefieres, existen cortadores profesionales que te ayudarán a darle una nueva presentación en minutos.

**Unos por otros.** Cambiar un ingrediente por otro puede darle un giro de 180 grados a un platillo. Prueba rellenar las albóndigas con huevo o, mejor, con queso crema; incluso puedes ir más allá y cambiar la res del salpicón por pollo. Piensa qué ingredientes puedes sustituir con otros para encontrar el nuevo favorito de los tuyos.

Encuentra recetas deliciosas, rápidas de cocinar y saludables en **cheforopeza.com.mx.** También puedes seguirlo en Twitter **@chef_oropeza** o darle un Like en su perfil de Facebook (**facebook.com/cheforopeza**)



Hablando del buen comer, si vives en la capital o la visitas estas vacaciones, date una vuelta por el **Mutec**, a la exposición "Buen provecho, somos lo que comemos", que presenta un recorrido interactivo por el universo de la alimentación contemporánea, tomando como eje la riqueza de la cocina tradicional mexicana, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde 2010.

# La autorregulación publicitaria en alimentos y bebidas para niños:

## corresponsabilidad entre empresas y autoridades por la salud

El público infantil es más sensible a la publicidad que los adultos. Para evitar que la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas se beneficie indebidamente de la vulnerabilidad de las niñas y los niños consumidores, los mecanismos de autorregulación son un aliado muy poderoso.

Todos los consumidores tenemos derecho a la información veraz y comprobable para poder tomar las decisiones de consumo que más se acomoden a nuestras necesidades. Pero, ¿qué pasa cuando por la corta edad y falta de experiencia resulta más difícil diferenciar cuáles de las afirmaciones que la publicidad presenta son ciertas y cuáles no?

**DURANTE 2011 41% DE LOS SPOTS TELEVISIVOS ESTABAN DIRIGIDOS AL PÚBLICO INFANTIL**

La publicidad es quizá la herramienta más poderosa por medio de la cual una empresa da a conocer sus productos a los consumidores. A través de los anuncios publicitarios, los proveedores exaltan las cualidades o beneficios de los bienes y servicios que ofrecen, logrando así su posicionamiento en el mercado e incidiendo en las decisiones de consumo. Si tomamos en cuenta que los niños y las niñas también son consumidores pero que, a diferencia de los adultos, son más propensos a tomarse en serio los mensajes que los medios de comunicación les presentan, podemos considerarlos un grupo vulnerable a la publicidad. La protección de los niños y niñas contra la publicidad engañosa es una tarea conjunta en la que el gobierno, sociedad civil y sector privado tienen interés en poner un alto a estas prácticas y, con ello, garantizar el sano desarrollo de la infancia en el país.

### Protección de los pequeños consumidores: una tarea compartida

Los adultos contamos con más elementos y experiencia para tomar decisiones a la hora de comprar y consumir productos. Por ello, es necesario y recomendable, dentro de nuestro rol de padres o familiares mayores, expliquemos a los más pequeños que lo que ven en la anunciado en televisión o en algún otro medio de comunicación no necesariamente es verdad.

Debido a que la credulidad de las niñas y los niños puede provocar que la publicidad los motive a comprar fantasías, la Ley Federal de Protección al Consumidor, en su artículo 76 bis, fracción VII, define como población vulnerable a los menores, ancianos y enfermos, y su artículo 32 protege a todos los consumidores contra aquella publicidad que contenga textos, diálogos, sonidos, imágenes, elementos y otras descripciones que puedan inducirlos al error o confusión por ser engañosas o abusivas.

Si bien **Profeco** sanciona a los proveedores que se valen de publicidad engañosa para aumentar las ventas de sus productos o servicios, estas sanciones son posteriores a la difusión de los mensajes publicitarios, lo que implica que los consumidores pudieron haber sido afectados. Es por ello que también son necesarias acciones previas a dicha difusión. En este sentido, además de las acciones de divulgación, una forma de evitar los engaños publicitarios son los mecanismos de autorregulación que adopten las propias industrias.

En México, para procurar el respeto de los derechos del público infantil en materia de publicidad de alimentos y bebidas, el Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria (Conar) ha logrado que diversas empresas se adhieran al Código de Autorregulación de Publicidad de Alimentos y Bebidas No Alcohólicas dirigidas al Público Infantil, conocido como Código PABI, el cual promueve la realiza-

Gráficos: Mored

ción y emisión de publicidad de manera responsable.

Para motivar la confianza de las personas, diversas empresas en nuestro país han decidido autorregularse, es decir, autoimponerse reglas y principios adicionales a los que la ley los obliga. De esta forma, la autorregulación complementa a la regulación gubernamental y facilita el cumplimiento de la ley por parte de las empresas adheridas, al tiempo que garantiza los derechos de los consumidores y los "consumidorcitos".

## Engaños "chiquitos" también cuentan: autorregulación en publicidad dirigida a público infantil

Alrededor del mundo se han creado organismos de autorregulación publicitaria, por ejemplo, en Estados Unidos existen desde hace más de 40 años. En México, Conar se creó hace 15 años y es un organismo que agrupa anunciantes, agencias de publicidad, medios de comunicación y asociaciones civiles empresariales que han apostado por la autorregulación publicitaria. Entre otras tareas, Conar se encarga de supervisar códigos de ética, tal como lo hace con PABI.

El Código PABI surge del reconocimiento de la industria de la necesidad de compartir responsabilidades para atacar la problemática de obesidad que afecta a la niñez mexicana. En el PABI se establece que todas las pautas publicitarias deben apegarse a los principios de ética de Conar: legalidad, honestidad, decencia, veracidad, dignidad, competencia justa, salud y bienestar, y protección a la infancia.

El número de anuncios publicitarios en este rubro no es menor. De acuerdo con el Conar, en 2011 el sector de alimentos y bebidas pautó 60,221 anuncios[1], de los cuales 41% (24,857) correspondía a productos dirigidos al público infantil. El impacto de la publicidad puede

### EMPRESAS FIRMANTES DEL CÓDIGO PABI

1. Alfino
2. Barcel
3. BIMBO
4. Cadbury Adams México
5. Coca Cola
6. Conagra
7. Conservas La Costeña
8. Danone
9. Domino's Pizza
10. Grupo Alpura
11. Gamesa-Quaker
12. Galdisa
13. General Mills
14. Grupo Jumex
15. Kellogg's Company México
16. McDonald's
17. Nestlè de México
18. Pepsico de México
19. Productos Kraft
20. Productos Gatorade de México
21. Sabritas
22. Sigma Alimentos
23. Totis S.A. de C.V.
24. Tresmontes Lucchetti
25. Unilever de México
26. Ferrero de México
27. Obrador y Empacadora La Barca
28. Pilgrim's Pride
29. Jugos del Valle
30. Lala
31. Productos Fritos
32. Herdez
33. Hersheys

generar estilos de vida, de ahí la importancia de buscar que genere hábitos alimenticios saludables para los menores. Es por lo anterior que desde diciembre de 2008 Conar ha tomado medidas para analizar la publicidad y realiza notificaciones a las empresas que transgreden el Código PABI. Los alcances de estas acciones se reflejan en las cifras de Conar: en diciembre de 2008, 92% de la publicidad analizada transgredía el PABI, mientras que en 2009 bajó a 25%, en 2010 a 12%, y en 2011 ya era tan sólo de 9%.

De las 569 versiones publicitarias que analizó Conar en 2011, 40 fueron notificadas 40 por contravenir el PABI. Cabe mencionar que de las 40 notificaciones, 28 correspondían a empresas firmantes del Código PABI y 12 a no firmantes. Pero, un dato interesante: las empresas firmantes modificaron o retiraron la publicidad, mientras que los no firmantes no tomaron acciones al respecto. Estos resultados dan muestra de que códigos como PABI son un mecanismo eficiente para pro-mover el derecho a la información de los consumidores y la adopción de estilos de vida saludables. Así, el Código PABI es un reflejo del compromiso de las empresas con el reconocimiento y respeto de los derechos de los pequeños consumidores.

## Publicidad responsable para chicos y grandes

Como se ha mencionado, las empresas adheridas al Código PABI apuestan a la autorregulación para asegurar mejores expectativas para la salud de los niños de nuestro país. Es por lo anterior que se debe seguir buscando la instrumentación de acciones para ampliar la protección de los derechos de los consumidores a través de la autoimposición de reglas y estándares de conducta, además de los que ya establece la ley.

A pesar de que en nuestro país, empresas como Alpura, Barcel, Bimbo, Coca-Cola, Danone, Del Valle, Gamesa-Quaker, Jumex, Lala, Nestlè, Pepsico y Sabritas, entre muchas otras, se han sumado a la protección de la infancia a través de mecanismos de autorregulación, el gran reto es mundial: adoptar y poner en práctica principios comunes y códigos de ética, así como lo hace la Alianza Europea por la Ética Publicitaria (EASA, European Advertising Standards Alliance). Como ejemplo de la eficacia de este organismo, basta señalar que la EASA, entre otras cosas, tramita las reclamaciones de los consumidores, las asociaciones y las empresas; elabora y aplica códigos deontológicos, y da el servicio de conducta previa de las campañas publicitaria antes de su emisión (Copy Advice).[2]

## Profeco te respalda

Recuerda que con tu participación puedes proteger a muchos consumidores. Si has detectado publicidad que consideras puede ser engañosa, envíanos tu denuncia a **publicidadenganosa@profeco.gob.mx**, o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** desde el DF y Zona Metropolitana, al **01800 468 8722** desde el interior de la República, o ingresa al Teléfono del Consumidor en Línea **www.telefonodelconsumidor.profeco.gob.mx.**

**Referencias:**
[1] El número de anuncios se refiere sólo a los canales de televisión monitoreados por Conar.
[2] EASA. Principios Comunes y Buenas Prácticas. En http://www.autocontrol.es/pdfs/autor_Europa_Decl_principios_comunes.pdf (Consultado el 12 de julio de 2012).

## Reglas claras

El pasado 6 de julio, la **Comisión Federal de Mejora Regulatoria** (Cofemer) emitió el dictamen final del Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para el Análisis y Verificación de la Información y Publicidad que remitió hace unos meses la Procuraduría Federal del Consumidor para su proceso de consulta pública y análisis de impacto regulatorio.

Estos lineamientos elaborados en el seno del Consejo Consultivo del Consumo forman parte de la Estrategia Integral contra la Publicidad Engañosa que **Profeco** puso en marcha desde principios de 2012. Con ellos se busca garantizar el derecho a la información de los consumidores, brindando especial protección a las personas vulnerables.

El dictamen emitido por la Cofemer reconoce que estos lineamientos, además de establecer reglas claras y transparentes para la actuación de **Profeco** en este campo, fortalecerán las bases para que se generen mayores condiciones de competencia y beneficios, tanto para las empresas como para los consumidores.

También se reconoció que estos lineamientos plasmados en el Acuerdo... coadyuvarán y facilitarán el cumplimiento de la Ley Federal de Protección al Consumidor al garantizar que se brinde información veraz, clara y precisa sobre las características, términos y condiciones de los diferentes bienes, servicios y productos que se ofrecen en el mercado.

De igual manera, se reconoce la trascendencia de la participación ciudadana y la denuncia en el combate a la publicidad engañosa o abusiva y se formalizan los canales a través de los cuales consumidores, académicos y la industria podrán colaborar con la Procuraduría en esta labor.

Cuántas veces has visto en la tele u oído en la radio mensajes publicitarios de productos que te prometen el cielo, la luna y las estrellas, "al instante", "sólo por hoy", pero que, a la hora de la verdad, no cumplen lo que ofrecen. ¿Te suena familiar?

## DespiertaMax

Si eres de los que se quedan dormidos en la oficina o si el cansancio te domina justo cuando necesitas dar el máximo... es porque no conoces DespiertaMax. ¿Qué esperas? ¡Reactívate! Esta deliciosa bebida te ayuda a recuperar la energía perdida. Con DespiertaMax te sentirás como si nada hubiera pasado. Revive las noches de locura y comienza el día fresquecito. ¡Toma Despierta Max y rendirás al máximo! Bébete la mejor mezcla de taurosacarosa y otros ingredientes naturales y te garantizamos que ahora sí vivirás como si nada hubiera pasado.

### Realidad:

Aunque muchos soñamos con una cura para el cansancio y tener el máximo rendimiento diario, sabemos que sólo los hábitos saludables son un buen camino para lograrlo. Si un anuncio publicitario utiliza afirmaciones categóricas para hacernos creer que tendremos más energía, como en el ejemplo, debe tener forma de comprobarlo. Por ello, si te afirman que algo "está garantizado", los proveedores deben contar con los sustentos técnicos, científicos o estadísticos que prueben sus aseveraciones, así como explicar en qué consiste la "garantía". Las frases y demás elementos de la publicidad no deben inducirte a error o confusión por ser artificiosas o tendenciosas; de igual manera, también estos elementos deberán ser comprobables, de lo contrario, podría tratarse de un engaño publicitario. Además, revisa la etiqueta de los productos para asegurarte para comprobar que ninguno de los ingredientes dañe tu salud.

## Aeroganga

¿Extrañas comer las galletas de coco que te preparaba tu abuelita en Mérida cuando eras chiquito? ¿Tienes ganas de ver a tu prima de Los Cabos este verano? ¿Ya quieres que tus hijos vengan a visitarte desde Chihuahua? ¿Ganas de irte con tus amigos a hacer el viaje de sus vidas? ¿Qué esperas? Todos nuestros destinos nacionales e internacionales a un superprecio. Sólo por hoy, con Aeroganga, viaja por 59 pesos a destinos nacionales y por sólo 99 a internacionales. ¡Ya no hay pretexto! Llévate a tu papá, a tu mamá, a tu hermana, a tu tía, al perro y hasta a tu suegra, pero viaja con Aeroganga. ¡Que no se te vaya el avión! ¡Viaja ya!

### Realidad:

Cuando vemos ofertas de este tipo es muy probable que sintamos la necesidad de aprovecharlas, pero ten cuidado, porque los proveedores podrían engañarte al ocultarte información de importancia. Recuerda siempre mantener una actitud crítica e informada ante estas ofertas increíbles, porque en vez del viaje de tus sueños, podrías terminar "mal-viajado". Toma en cuenta que entre las infracciones más frecuentes de las aerolíneas están las siguientes: que no exhiben el monto total a pagar y que no indican cuáles son las condiciones y restricciones de las promociones*. Para evitar desencantos desde antes de subirte al avión, considera los "términos y condiciones" de las promociones, ya que detrás de éstos se localiza información necesaria para tomar una buena decisión de compra, por ejemplo: la vigencia de la oferta, la cantidad de boletos en existencia, a quiénes aplica (niños o adultos), los destinos, el medio de pago (tarjeta de crédito, efectivo, etcétera), los impuestos, las fechas y los horarios en los que es válida la promoción. Por otra parte, si consideras que una publicidad es engañosa por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta, o bien porque contiene información falsa, recuerda que puedes denunciarla ante **Profeco** para que investigue y, en su caso, sancione dicha conducta.

* Información obtenida del comportamiento comercial del giro aerolíneas.

# Computadoras portátiles y tabletas TU MUNDO

# ADONDE VAYAS

"Todo cambia, nada es". Esta máxima filosófica, atribuida a Heráclito de Éfeso en el siglo V a. C., parece describir a la perfección el sino de la tecnología de nuestros días. En el mercado de los equipos computacionales nada permanece, todo evoluciona; incluso las tendencias de consumo, que han comenzado a favorecer a las tabletas y computadoras portátiles en detrimento de los equipos "todo en uno" o de escritorio.

Pendiente de estos y otros cambios, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor centró el estudio de calidad de este año en las tabletas –la tecnología favorita para heredar el futuro– y los cada vez más socorridos equipos portátiles –notebooks, ultraportátiles y netbooks– que, con la ayuda del cada día más ubicuo internet, te permiten llevar tu mundo adonde quiera que vayas.

¿Sabes qué modelo responde mejor a tus necesidades?, ¿cuáles tienen el mejor desempeño?, ¿cómo debes cuidarlos? e, incluso, ¿cómo presupuestarlos para que no golpeen tus finanzas? En este reporte anual de computadoras te decimos cómo.

## FICHA TÉCNICA

**FECHA DE REALIZACIÓN DEL ESTUDIO**
12 de marzo al 15 de julio de 2012

**PERIODO DEL MUESTREO**
13 de abril al 13 de julio de 2012

**MARCAS/MODELOS ANALIZADOS**
13 / 50

**NO. TOTAL DE PRUEBAS / ENSAYOS POR CATEGORÍA**
280 / 2640
(notebook, netbooks y ultraportátiles)
50 / 410
(tabletas)

# TU EQUIPO DESDE ADENTRO

Antes de empezar a hablar de necesidades y soluciones, es necesario que te familiarices con elementos que toda computadora posee y que afectan tanto su desempeño como su precio.

### Sistema operativo.

Haciendo una analogía, se trata del "espíritu" de tu computadora. Es la parte encargada de gestionar los recursos del *hardware* (los componentes de tu computadora) para hacer funcionar el *software* (los programas). La mayoría de los equipos analizados utiliza el sistema operativo Windows 7, el cual viene en diferentes versiones que pueden hacer variar su precio. Las computadoras de la marca Apple cuentan con una sola versión de su propio sistema operativo, el Mac OS X 10.7 Lion, que incluso te ofrece la opción de instalarle por separado Windows Vista o Windows 7 por si requieres usar un programa que funcione exclusivamente en Windows, como Internet Explorer, requerido para navegar en algunos sitios.

Las tabletas también utilizan sistema operativo dependiendo del modelo. Dos, hasta ahora, dominan el mercado: el sistema Android de Google (con dos posibles versiones: la 3.2 Honeycomb y la 4.0 Ice Cream Sandwich) y el iOS de Apple.

### Pantallas LCD, LED y multitouch.

Actualmente todos los modelos de portátiles cuentan con pantallas de tecnología de cristal líquido (LCD, por sus siglas en inglés) y retroiluminación a base de LED. Por su parte, las pantallas de las tabletas –y algunas portátiles– son multitouch, es decir, sensibles al toque de uno o varios de nuestros dedos.

### Microprocesador.

Es el "cerebro" de tu computadora y en buena medida es un elemento que definirá la potencia de cómputo de un equipo. Sin embargo, no lo es todo. El desempeño del equipo también está determinado por la memoria RAM, el disco duro, la velocidad con que se leen y escriben datos en la memoria RAM, el tipo de sistema de video, entre otros componentes.

### Memoria RAM y Disco duro magnético (HDD).

La memoria RAM sirve para que los programas tengan un espacio físico donde funcionar; mientras que el disco duro permite guardar dichos programas y tus archivos para usarlos cada vez que enciendes tu computadora. Si tu presupuesto lo permite, compra un equipo con la mayor cantidad de memoria RAM y un disco duro con la mayor capacidad para tener más espacio para guardar toda tu información. Si te dedicas al diseño gráfico, edición fotográfica o edición de video, necesitarás un mínimo de 6 GB o más y que la memoria sea del tipo DDR3.

### Disco duro de estado sólido (SSD).

Se trata de un tipo de memoria flash (como las llaves USB). Tienen un desempeño notable, son rápidas, requieren menos

energía para funcionar y no tienen partes giratorias como en los discos duros tradicionales. Sus desventajas son el precio alto y las bajas capacidades de almacenamiento.

### Unidad óptica.

Es la unidad que lee y/o graba discos CD y DVD. La mayoría de las computadoras portátiles analizadas ofrece unidades ópticas competentes que te permitirán leer o grabar discos. Muy pocos equipos integran el nuevo formato Blu-ray de alta definición (que es más costoso).

### Tarjeta aceleradora de gráficos.

La mayoría de los equipos –básicos y de desempeño medio– usa parte de la capacidad de la memoria RAM para reproducir información multimedia. A este tipo de sistema de video se le llama "de memoria de video compartida" y ofrece un desempeño básico. Sin embargo, si necesitas un equipo para hacer trabajos semi o profesionales de edición multimedia, es imprescindible contar con una tarjeta aceleradora de gráficos de alto desempeño, que se adquiere en conjunto con microprocesadores de alto desempeño.

# PUERTOS DE CONEXIÓN

**Se trata de "entradas" y "salidas" que van de tu computadora a algún equipo periférico, como tu celular, la impresora, una cámara digital, o incluso una red. Los principales puertos que encontrarás son:**

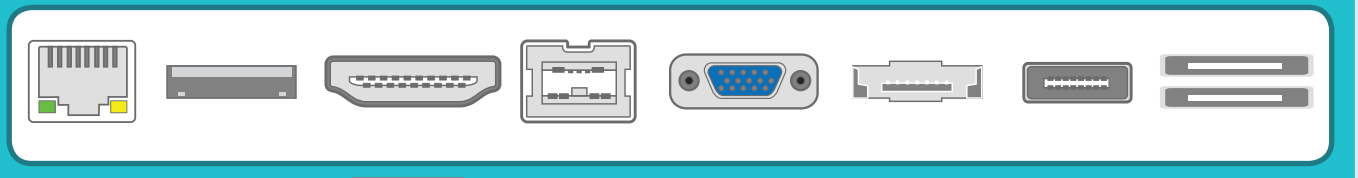
- USB 2.0 (Bus Serial Universal versión 2.0). Es la conexión más común en la actualidad para conectar distintos periféricos. Actualmente existen versiones más pequeñas denominadas micro USB y mini USB que son igualmente compatibles si tienes el cable adaptador especial para usarlos.

- Firewire 800 (IEEE 1394). Hasta hace un par de años era uno de los puertos más veloces. Pero "todo cambia, nada es". Se usa para descargar video desde una videocámara, aunque también existen unidades ópticas y discos duros externos que utilizan esta conexión. Es hasta 1.6 veces más rápida que la conexión USB 2.0 y tiene la ventaja de no usar poder de cómputo del microprocesador para transmitir el video.

- eSATA. Aquí conectas tu computadora a un disco duro externo u otra unidad de almacenamiento de datos. Esta conexión es 6 veces más rápida que la conexión USB 2.0, sin embargo, no es tan común.

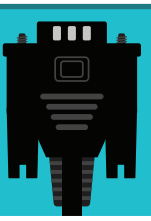
- Wi-Fi (IEEE 802.11). Conocida como Wireless-Fidelity, es una conexión inalámbrica para redes de computadoras y de acceso ainternet. La última versión, denominada 802.11n, es la más rápida y está reemplazando a la versión 802.11g, que aún es muy común.

- Ranuras de memoria. Te permitirán insertar directamente tarjetas de memoria empleadas tanto por cámaras fotográficas digitales como por videocámaras para transferir tus fotos y/o videos a tu computadora. Las tarjetas de memoria más comunes son la SD (Secure Digital), SD HC (Secure Digital High Capacity), Memory Stick Pro (MS Pro) y Memory Stick Pro Duo (MS Pro Duo).



- Ethernet. Te permite conectar la computadora a una red de computadoras por medio de un cable tipo RJ45. Su uso más común es para acceder a una red interna en empresas o a un módem de servicio de internet. Algunos equipos portátiles lo integran porque tiene la ventaja de ser una conexión más rápida que el Wi-Fi.

- HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición). Es una conexión de audio-video diseñada especialmente para reproducir imágenes de video en alta definición (HD).



- VGA. Es la conexión más común entre una computadora portátil y un videoproyector (cañón); a pesar de que la resolución que maneja es baja, es aceptable para este tipo de uso.

- USB 3.0 (SuperSpeed USB). Es la más reciente versión del puerto USB y es compatible con equipos periféricos con USB 2.0. Ofrece una velocidad hasta 10 veces más rápida que su predecesor.

## Otros puertos que pueden incluir los equipos:

- Thunderbolt. Está diseñado para transmitir video de alta definición sin compresión, permitiendo –con el equipo adecuado– editar video en HD en el momento que se recibe la imagen.
- miniDisplay Port. Conexión digital de alta calidad –mejor que la VGA– entre la computadora y un monitor externo o proyector. Es necesario que el periférico tenga este tipo de entrada.

# DIME QUÉ COMPUTADORA USAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

¿Utilizarías un Fórmula 1 para ir al súper? ¿Y a correr en la Nascar con un carrito de golf?... Al momento de elegir la computadora perfecta debes evaluar cuáles son tus necesidades y qué equipo te ofrece las mejores soluciones. Una computadora "al último grito de la moda" o la más económica de todas no necesariamente es lo que necesitas. Para ayudarte a identificar tus necesidades computacionales, le preguntamos a cinco profesionistas destacados en su ámbito qué computadora es la que les da todo lo que necesitan sin pagar de más. Ellos son usuarios que le exprimen todo el poder de cómputo a sus equipos, ¿con cuál te identificas?

## Emelio B.

Arquitecto

**Mis necesidades:**
Un buen procesador con múltiples núcleos, gran capacidad de memoria caché del procesador, una memoria RAM superior a los 4 gigas –en lo personal, no trabajo con algo menor a 8 gigas. También una tarjeta de video GPU de Nvidia. En cuanto a periféricos: teclado y ratón inalámbricos. No soporto los cables. Impresoras de gran formato, plotter, y memorias USB. Dos discos duros externos, cada uno de 1 TB, respaldos en Blu-ray y discos duros. También es fundamental una conexión de banda ancha a internet. Por mi trabajo necesito estar en juntas con clientes, salir de la ciudad para dar alguna conferencia o participar en algún taller, realizar visitas a obra o a sitios donde pueda darse un nuevo proyecto. Es muy importante estar conectado en todo momento, ya sea con smartphones, laptops o tabletas.

**Los programas que utilizo cotidianamente:**
En arquitectura está muy definido el *software* que se utiliza. Paquetería como Autodesk, toda la de Adobe, Grasshopper (*software* de uso libre), Rhino. Todos estos programas funcionando simultáneamente. En un día normal tengo unas 20 ventanas abiertas.

**¿Los programas más problemáticos?**
En el caso de los programas de arquitectura la demanda principal es sobre la memoria RAM y la caché de tu computadora. En la mayoría de los casos sí es necesario reiniciar los equipos, sobre todo cuando son PC, una o dos veces al día para liberar la memoria RAM y el caché que está siendo utilizado. Llega a haber momentos en que manejamos archivos tan grandes que sí, definitivamente se alenta. Cuando se está trabajando en un archivo que por sus necesidades rebasa los 200 megas, es necesario empezar a cerrar programas para despejar la memoria RAM y seguir trabajando.

**Mis equipos:**
Laptop, de escritorio (ambas Mac), iPad, iPhone.

**Mi trabajo sin computadora...**
El ordenador en nuestro oficio es fundamental hoy en día, ya que nos permite agilizar los procesos en los trabajos de diseño y de ejecución de los proyectos a una velocidad mucho mayor y con un alcance más grande de lo que se podía hacer anteriormente. Diría que paso alrededor de unas 12 horas diarias frente a un equipo de cómputo.

## Mélani M.

Diseñadora industrial y fotógrafa

**Mis necesidades:**
Trabajar de manera ágil y sin contratiempos. Una pantalla de entre 21 y 27 pulgadas, de preferencia LED para visualizar correctamente la gama de color. Un procesador múltiple. Entre 4 y 8 GB de memoria RAM. Una tarjeta gráfica con memoria independiente. Y al menos 500 GB de disco duro. También una conexión a internet para compartir archivos que lleguen a pesar gigas: un mínimo de 1 Mbps, una media de 10 Mbps.

**Los programas que más utilizo:**
La suite de Adobe Creative CS6, Adobe Lightroom, Final Cut, Maya, Safari, iTunes, Mail, Calendar, KeyNote, Microsoft Office Word, Excel, Skype, PowerPoint, Twitter.

**¿Los más demandantes?**
Los programas que consumen más recursos de procesamiento gráfico y memoria RAM son Maya, Final Cut, After Effects y Photoshop.

**¿Accesorios para diseño?**
Sí, muchos, como una tableta digitalizadora –absolutamente necesaria para trabajar cómoda y naturalmente–, disco duro externo para respaldar los documentos importantes, impresora láser y lector de tarjetas de memoria con conexión a USB.

**¿Movilidad?**
Cuando realizo sesiones fotográficas necesito un equipo para monitorear las tomas en tiempo real, hacer selecciones y ediciones rápidas en locación, sin tener que esperar a llegar a la oficina.

**Mis equipos que lo solucionan:**
Actualmente tengo tres computadoras. Una iMac de escritorio de 27", una portátil MacBook Pro de 17" y una NetBook Dell mini 1010. La iMac la utilizo para trabajar porque sus capacidades son un poco más amplias que la portátil y, sobre todo, porque el disco duro tiene más capacidad y es donde puedo respaldar todos mis archivos. La portátil porque tengo un modelo con la pantalla más grande del mercado (17") y la uso para trabajar en casa y fuera del trabajo. La netbook para ir a juntas, tomar notas y conectarme a internet. También tengo una tableta Intuos 4 mediana marca WACOM que he utilizado para el retoque de fotografía, dibujo digital, vectorización y modelado 3D.

## Juan K.

Programador

**Mis necesidades:**
Una herramienta de trabajo que me permita investigar y comunicarme a mis anchas, pero que también funcione para el ocio.

**¿Movilidad?**
En este sentido no necesito tanta, a lo sumo presentar algún contenido en juntas o durante los eventos.

**Los programas que utilizo cotidianamente:**
Navegador web Chrome, Notepad++ (bloc de notas para programar), Photoshop y la suite de Microsoft Office. Todos funcionando de manera simultánea.

**¿Los programas más problemáticos?**
La combinación de tener gran cantidad de pestañas de Chrome abiertas, varios documentos de Office, y el Photoshop abierto.

**Tres soluciones:**
- Portátil: Laptop Alienware M11x R1 Core 2 Duo 1.7 Ghz 4 GB de RAM, Video, GT335 1GB. (Es la que uso en el trabajo).
- De escritorio: Armada a medida, con Procesador Core i7 3.8 Ghz, 16 GB de memoria RAM, tarjeta de video GTX 460 1 GB, 4TB de disco duro repartido en 6 discos, más una unidad de estado sólido, monitor de 24" y otro de 17".
- Tableta: iPad, aunque buscando una tableta Android.

**¿Si te quedaras sin computadoras?**
Pasaría más de una semana de trabajo por cada una de las más de ocho horas diarias que paso frente a ellas. Las búsquedas de información tendría que realizarlas en bibliotecas inmensas...

## Evelyn N.

Educadora y madre

**Mis necesidades:**
Trabajo únicamente con archivos DOC, JPG, PPT, XLS y PDF, así que mis necesidades tecnológicas no son muchas. A lo sumo, movilidad para asistir a juntas y conferencias, y una impresora a color.

**¿Niños y computadoras?**
Tanto mis hijos –de 3 y 6 años– como mis alumnos utilizan procesadores de texto y navegadores de internet para realizar sus tareas.

**Los programas que utilizo a diario**
La paquetería de Microsoft Office y un navegador para internet.

**Una solución sencilla:**
Tengo una computadora portátil. No recuerdo sus especificaciones técnicas.

**Sin computadora todo sería lento...**
Para mí son una herramienta que me permite planear y desarrollar de manera eficaz las actividades que realizaré con mis alumnos. Actualmente paso unas tres horas diarias frente a la computadora, sin ella tardaría hasta nueve horas haciendo lo mismo.

## Rodrigo A.

Periodista

**Mis necesidades:**
Para trabajar necesito una alta cantidad de memoria, dos o tres pantallas y poder de cómputo para tener muchas aplicaciones abiertas sin ningún problema. También me es indispensable estar siempre conectado a la redacción, así me encuentre a dos mil kilómetros.

**#InternetNecesario**
Requiero, mínimo, una conexión de 24 Mbps para tener hasta cinco transmisiones de video al mismo tiempo, mientras se descarga el correo y se monitorea Facebook.

**Los programas que utilizo cotidianamente:**
Firefox para navegar en la red, incluido el monitoreo de televisoras extranjeras; TweetDeck para Twitter, y el programa para monitorear cables de las agencias de noticias.

**¿Programas latosos?**
El Outlook a veces alenta mi equipo ante la cantidad de correos que recibo a diario.

**Mis equipos, mis soluciones:**
Tengo una computadora de escritorio HPz400 Workstation con Windows XP, Intel Xeon Quad-Core Processor, 24 GB de RAM, 200 GB de disco duro, doble pantalla de 24 pulgadas, y una laptop. La fija la utilizo en oficina, la portátil para viajes o verificar cosas en casa. Para mí es más cómodo tener un teclado grande y dos pantallas, así tengo el doble de productividad.

**Mi trabajo sin computadora...**
La computadora es esencial, la utilizo todo el tiempo que estoy despierto. Sin ella podría reportear y fotografiar desde la BlackBerry, hasta escribir notas, pero sin la misma rapidez.

### ¿NOTEBOOK, NETBOOK, ULTRAPORTÁTIL?

Si no estás inmerso en el cambiante mundo de la tecnología, quizá te confunda saber que, además de las laptops –mejor conocidas como notebooks–, existen las netbooks y las ultraportátiles. ¿Cuál es la diferencia?

Aunque no existe una definición inamovible para cada tipo de computadora, podemos decir que, más allá del tamaño, la cuestión se centra en su rendimiento. Mientras que en el mercado ya existen notebooks capaces de reemplazar una computadora de escritorio, las netbooks poseen menor poder de cómputo. ¿La razón? No se trata de un defecto, sino de que están diseñadas para quienes necesitan utilizar pocos programas básicos, sacrificando desempeño en aras de la movilidad. De ahí que no pueda ser tu equipo principal sino, a lo sumo, un secundario. Las ultraportátiles, por su parte, se distinguen por tener un buen poder de cómputo –comparable al de algunas notebooks–, pero con un grosor de entre 18 y 21 milímetros.

# EL ESTUDIO

Ahora que tienes una idea del equipo que necesitas, ¿sabes cuáles son las tabletas y portátiles que te ofrecen el mejor desempeño? Con el fin de averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó el funcionamiento de 25 modelos de computadora tipo notebook –mejor conocidas como laptops–, 7 tipo netbook y 8 ultraportátiles con sistemas operativos Windows 7 y Mac OS X 10.7 Lion. También se sometieron a análisis 2 tabletas con sistema operativo Apple iOS y 8 modelos con Google Android.

# EN QUÉ NOS FIJAMOS

Para determinar su calidad y desempeño, el Laboratorio Profeco verificó, tanto en portátiles como en tabletas:

**Información al consumidor.** Comprobamos que todos los equipos cumplieran con la normatividad en cuanto a instructivos y garantía. Al no presentarse irregularidades, este rubro no se reporta en las tablas.

**Calentamiento.** Medimos la cantidad de calor que cada equipo emana al funcionar en condiciones de máxima demanda de energía. En el caso de las portátiles registramos el nivel de calentamiento promedio tanto en la base como en el teclado; para las tabletas sólo te reportamos el obtenido en su base.

# CÓMO CALIFICAMOS

El desempeño de cada equipo en las distintas pruebas que conformaron el estudio fue calificado tal y como se explica en los recuadros siguientes. La evaluación global de cada computadora se obtuvo tomando en cuenta todos los resultados.

**EXCELENTE**
El equipo te permite trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluso algunas demandantes –editor de video o de fotos– sin que haya merma apreciable en su desempeño; en suma, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

**MUY BUENO**
Puedes operar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo –editor de textos y presentaciones–; la sensación de respuesta del sistema es aceptable, pero tiende a alentarse conforme se incrementa la cantidad de aplicaciones que uses de manera simultánea.

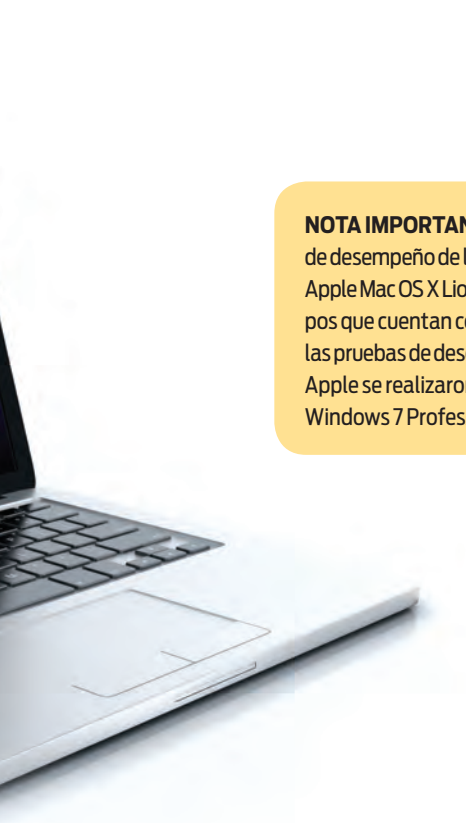
**BUENO**
Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas al mismo tiempo; ante más aplicaciones simultáneas el sistema se siente lento para responder.

**LIMITADA**
El uso de dos o más aplicaciones al mismo tiempo se traduce en un desempeño muy lento, por lo que solamente podrás trabajar en archivos no muy complejos de texto, PDF y hojas de cálculo.

**USO OCASIONAL**
Dado que el desempeño para estas aplicaciones es muy lento y que incluso pueden llegar a bloquear tu equipo, sólo es recomendable su uso ocasional; es decir, cuando por una necesidad excepcional te es necesario emplearla para este uso.

**REGULAR O NO APTA**
Con esta calificación no es recomendable que uses el equipo para la función indicada en la prueba, es posible que el sistema falle o se bloquee y sea necesario reiniciar el equipo.

**NOTA IMPORTANTE:** Con la finalidad de que los resultados de desempeño de los equipos portátiles con sistema operativo Apple Mac OS X Lion sean comparables con el resto de los equipos que cuentan con sistema operativo Microsoft Windows 7, las pruebas de desempeño aplicadas a los equipos de la marca Apple se realizaron instalándoles el sistema operativo Windows 7 Professional de 64 bits.



**Autonomía de la batería.** Con cronómetro en mano medimos el tiempo de respaldo que la batería de cada equipo ofrece bajo condiciones de máxima demanda de energía en funcionamiento normal. En el caso de las computadoras portátiles no se consideró el uso de la conexión Wi-Fi; para las tabletas, sí. Es importante que consideres el tiempo que reportamos como una referencia y no como un valor absoluto, pues la duración de la pila puede variar según el uso que le des a tu equipo y el nivel de señal con que se conecte a internet.

**Características y atributos.** Más que evaluarlos, te informamos sobre lo más destacado en cada modelo.

Además de los rubros anteriores, se evaluaron las siguientes características de los equipos portátiles (notebooks, netbooks y ultraportátiles):

**Aplicaciones de productividad.** Se evaluó el poder de cómputo (es decir, su nivel de desempeño) para operar programas de edición de texto, creación de hojas de cálculo, presentaciones y el uso de navegadores para internet. Ten en cuenta que el rendimiento de este tipo de programas depende esencialmente del tipo de microprocesador empleado y de la cantidad de memoria RAM.

**Desempeño para multimedia.** Se midió el nivel de desempeño para utilizar aplicaciones como videojuegos, reproducción y compresión de música digital y video, así como en la edición de películas caseras. Ojo: para ejecutar videojuegos en 3D que sean muy demandantes, te recomendamos considerar los resultados de la siguiente prueba.

**Aplicaciones gráficas demandantes.** Se determinó el rendimiento del sistema gráfico que se requiere para correr programas profesionales de edición de audio y video digital, edición profesional de fotografías y diseño asistido por computadora (CAD, por sus siglas en inglés). Como puedes suponer, no todos los equipos analizados están diseñados para soportar este tipo de operaciones, de manera que solamente declaramos estos resultados para aquellos que podían soportar esta clase de *software*.

En el caso de las tabletas, únicamente se evaluó:

**Desempeño del microprocesador.** Se evaluó el poder de cómputo de cada modelo. Cabe señalar que el desempeño varía dependiendo de si las aplicaciones que se ejecutan abren y editan archivos almacenados en el dispositivo o directamente de internet (como archivos adjuntos en correos, por ejemplo). El desempeño mismo puede variar dependiendo de la calidad e intensidad de la señal Wi-Fi donde te conectes. En general, la mayoría de las tabletas son aptas para manejar los programas más comúnes diseñados para ellas.

**CALENTAMIENTO**
Ningún equipo representa riesgos de quemadura. La calificación "muy alto" refiere que el contacto con las piernas resulta incómodo, "alto" que es soportable por periodos cortos. "Medio" es la mejor condición ideal para uso en las piernas. En el teclado aplican los mismos términos para señalar el confort al tocar la zona donde descansan las manos: "muy alto" resulta incómodo después de un uso prolongado, "alto" es soportable y "medio" da una sensación de tibieza. En tabletas se utilizan "tibio" para destacar los equipos que emanan menos calor que los calificados con "medio".

## COMPUTADORAS PORTÁTILES TIPO NOTEBOOK DE ALTO DESEMPEÑO

| | ▸Microprocesador ▸Memoria RAM ▸Disco duro ▸Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado número individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Asus** **G75VW-MSR1** (Republic of Gamers) Windows 7 Professional 64 bits China | ▸Intel Core i7 3720QM 2.6 GHz ▸256 GB SSD y 750 GB HDD ▸16 GB ▸17.3" | E | E | E | NVIDIA GeForce GTX 670M con 3 GB GDDR5 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 8 |
| **Alienware** **M14XR1** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i7 2630QM 2.0 GHz ▸750 GB ▸4 GB ▸14" | E | E | E | NVIDIA GeForce GT 555M con 1 GB GDDR5 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | 8 |
| **Asus** **N56VM-MSR1** Windows 7 Professional 64 bits China | ▸Intel Core i7 3610QM 2.3 GHz ▸750 GB ▸6 GB ▸15.6" | E | E | MB | NVIDIA GeForce GT 630M con 2 GB | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 8 |
| **Lenovo** **Ideapad Y480** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i7 3820QM 2.7 GHz ▸500 GB ▸6 GB ▸14" | E | E | MB | NVIDIA GeForce GT 650M con 1 GB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 8 |

## COMPUTADORAS PORTÁTILES TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Acer** **Aspire 4752-6864 ì** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.50 GHz ▸750 GB ▸4 GB ▸14" | E | E | Ocasional | Memoria compartida de 132 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Lenovo** **Ideapad G480** Windows 7 Professional 32 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.6 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸14" | E | E | Ocasional | NVIDIA GeForce GT 610M con 1 GB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomía |
| C | Peso / peso con cargador (kg) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| Conexión de audio/ video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | alto / medio | 1 h 40 m | 4.38 / 5.36 | 4 USB 3.0 | Incluye unidad óptica Combo Blu-ray - DVD, puerto minidisplay port y la posición del teclado es inclinado para facilitar su uso. |
| ✓ | ✓ | ✓ | **muy alto / muy alto** | 3 h | 3 / 3.6 | 1 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | Incluye puerto minidisplay port y teclado retroiluminado programable con varios colores. |
| ✓ | ✓ | ✓ | **muy alto** / alto | 1 h 50 m | 2.78 / 3.46 | 4 USB 3.0 | Incluye unidad óptica Combo Blu-ray - DVD, audio y subwoofer Bang&Olufsen. |
| ✓ | ✓ | - | alto/ medio | 2 h 20 m | 2.32 / 2.79 | 2 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | - | alto / medio | 3 h 25 m | 2.19 / 2.53 | 3 USB 2.0 | La expulsión de la charola para discos resulta complicada de accionar. |
| ✓ | ✓ | - | medio / medio | 3 h 25 m | 2.17 / 2.65 | 2 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | - |

# NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

Para la realización de este estudio, el Laboratorio **Profeco** tomó en cuenta la siguiente normatividad y métodos de prueba.

## NOM-024-SCFI-1998
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

## NOM-019-SCFI-1998
Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

## NOM-008-SCFI-2002
Sistema general de unidades de medida.

- **Programas de Prueba para la medición del desempeño en computadoras (Benchmark):** PCMark Vantage, Cinebench® R11.5 de Maxon y GeekBench® 2.

- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-85** "Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones".

- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-127** "Método de prueba para determinar el desempeño, autonomía de la batería y calidad de audio en computadoras de mano (PDA's)".

- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-159** "Procedimiento de prueba de temperatura, descrito en el inciso 15.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998".

# COMPUTADORAS PORTÁTILES **TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO**
(CONTINUACIÓN)

| | ▸Microprocesador ▸Memoria RAM ▸Disco duro ▸Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado numérico individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Samsung** **NP700Z4A-S01MX½** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸8 GB SSD y 750 GB HDD ▸8 GB ▸15.1" | E | E | Ocasional | Memoria compartida de 1 GB | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | 4 |
| **Toshiba** **L755-sp5292CM** Windows 7 Professional 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸15.6" | E | E | Ocasional | NVIDIA GeForce 315M con 478 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | 4 |
| **Samsung** **NP530U4B-A01MX** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2467M 1.6 GHz ▸16 GB SSD y 500 GB HDD ▸4 GB ▸14.1" | E | E | No apta | Memoria compartida 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Apple** **MacBook Pro A1278** Mac OS X 10.7 Lion China | ▸Intel Core i5 2.4 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸13.3" | E | MB | Ocasional | Memoria compartida 384 MB | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | 4 |
| **Dell** **Inspiron N4050** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸14" | E | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Dell** **Inspiron N411Z** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸14" | E | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | - | ✓ | ✓ | - | - | 4 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomía |
| C | Peso / peso con cargador (kg) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| | | Conexión de audio/ video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ✓ | ✓ | ✓ | alto / medio | 4 h 15 m | 2.22 / 2.49 | 1 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | - |
| | | ✓ | ✓ | - | medio / medio | 3 h 15 m | 2.48 / 2.9 | 3 | - |
| | | ✓ | ✓ | ✓ | **muy alto** / alto | 3 h 15 m | 1.77 / 2.03 | 1 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | - |
| | | - | ✓ | ✓ | medio / medio | 5 h 35 m | 2.02 / 2.38 | 2 | Incluye puerto de conexión thunderbolt y cuenta con la suite de programas iLife '11. |
| | | ✓ | ✓ | ✓ | **muy alto** / medio | 3 h 25 m | 2.17 / 2.47 | 3 | - |
| | | ✓ | ✓ | ✓ | medio / medio | 3 h 10 m | 2.03 / 2.36 | 1 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | Incluye puerto minidisplay port. |

## BUENOS HÁBITOS COMPUTACIONALES

- Actualiza regularmente tu sistema operativo con los *updates* que tanto Microsoft como Apple anuncian periódicamente. En estas actualizaciones se corrigen fallos y se mejora el desempeño y seguridad de tu computadora. Visita su sitio oficial o usa el sistema automático de actualizaciones que cada sistema posee para comenzar a hacerlo.

- También es importante que mantengas actualizados los controladores de video, disco duro, etcétera. De igual forma, puedes obtenerlos en el sitio del fabricante de tu computadora o del desarrollador de los programas que hayas adquirido.

- Protege tu computadora de intrusos: adquiere un antivirus y un *software* antimalware. Poco importa si se trata de una PC o de una Mac, atrás han quedado los días en que los productos Apple eran invulnerables[1].

- Respalda periódicamente tu información en discos duros externos o en DVD. Si utilizas "la nube" –servidores electrónicos de sitios de internet donde puedes almacenar tu información–, recuerda que no debe ser tu único respaldo, especialmente si se trata de información sensible.

[1] EFE. (22 de abril de 2012). "La invulnerabilidad de los virus a los Mac empieza a quedar en entredicho". En: http://www.20minutos.es/noticia/1382576/0/ordenadores-mac/virus/mito/ (Consultado el 10 de julio de 2012).

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

# COMPUTADORAS PORTÁTILES **TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO**
(CONTINUACIÓN)

| | ▸Microprocesador ▸Memoria RAM ▸Disco duro ▸Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado numérico individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Lenovo** **Ideapad Z480** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 3360M 2.8 GHz ▸500 GB ▸8 GB ▸14" | E | MB | Ocasional | NVIDIA GeForce GT 600M | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Sony** **Vaio SVE14115FLW** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸14" | E | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | 4 |
| **Asus** **X54C-MS1** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i3 2350M 2.3 GHz ▸320 GB ▸4 GB ▸15.6" | MB | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | 4 |
| **Gateway** **NV47H07M** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i3 2350M 2.3 GHz ▸500 GB ▸4 GB ▸14" | MB | MB | Ocasional | Memoria compartida de 132 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Hewlett Packard** **Pavilion G4-1362LA** Windows 7 Home Basic 64 bits China | ▸Intel Core i3 2330M 2.20 GHz ▸500 GB ▸2 GB ▸14" | MB | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **LANIX** **Neuron V** Windows 7 Home Premium 64 bits México | ▸Intel Core i5 2450M 2.5 GHz ▸640 GB ▸4 GB ▸15.6" | MB | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | 4 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomía |
| C | Peso / peso con cargador (kg) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| Conexión de audio/video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | muy alto / medio | 3 h 05 m | 2.23 / 2.69 | 2 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | Incluye unidad óptica Combo Blu-ray - DVD, y cuenta con panel de control táctil para control de audio y video. |
| ✓ | ✓ | ✓ | alto / alto | 3 h 20 m | 2.114 / 2.463 | 3 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | - | medio / medio | 2 h | 2.28 / 2.61 | 1 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | - | medio / medio | 3 h 15 m | 2.24 / 2.59 | 3 | La expulsión de la charola para discos resulta complicada de accionar. |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio / medio | 4 h 25 m | 2.05 / 2.41 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio / medio | 2 h 50 m | 2.51 / 2.87 | 4 | Cuenta con panel de control táctil para control de audio y video. |

## ¿UNA PROBADITA DE LIBERTAD?

Aplicada a nuestras herramientas informáticas, la libertad parece no tener sentido, pues al adquirir un equipo se da por sentado que incluya un sistema operativo y una paquetería base. Éste es el denominado *software* privativo, el cual restringe las posibilidades de interacción entre el equipo, el programa y el usuario.

A diferencia del privativo, el *software* libre garantiza tu libertad como usuario y fomenta una ética sin divisiones, además de que en muchos casos es compatible con cualesquiera otros programas. Sin embargo, no hay que confundirlo con el gratuito, que abunda en la red y que puedes descargar en minutos; es decir, el *software* que se anuncia como gratuito también puede ser privativo.

Vayamos al grano: ¿qué *software* libre –y, en algunos casos, gratuito– podemos utilizar? La primera mención se la lleva Ubuntu Linux, un sistema operativo similar a Windows que te permitirá modificar lo que quieras, y no sólo tu protector de pantalla. Otro programa es Libre Office, el cual cuenta con todas las herramientas de una paquetería para oficina: procesador de textos, hoja de cálculo, presentaciones, herramientas para dibujo vectorial y base de datos, y es compatible con cualquier programa de su especie. Entre otros están Mozilla Firefox (explorador), GIMP (editor gráfico), Eclipse (desarrollador de aplicaciones), o VideoLAN-VLC (reproductor). Así que, ¿qué esperas para darle una oportunidad a la libertad?


### Reconocimiento a marcas participantes que proporcionaron sus muestras

- ASUS Technology PTE. Limited
- Corporativo Lanix, S.A. de C.V.
- Dell México
- Hewlett Packard México, S.R.L. de C.V.
- Samsung Electronics México, S.A. de C.V.
- Sony Comercio de México, S.A. de C.V.
- Toshiba de México, S.A. de C.V.
- Lenovo México
- Best Buy México
- Acer México

# COMPUTADORAS PORTÁTILES **TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO**
(CONTINUACIÓN)

| | Microprocesador<br>Memoria RAM<br>Disco duro<br>Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado numérico individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sony**<br>**Vaio SVE14113ELW**<br>Windows 7 Home Basic<br>64 bits<br>China | Intel Core i3<br>2370M<br>2.4 GHz<br>320 GB<br>2GB<br>14" | MB | MB | Ocasional | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | 4 |
| **Toshiba**<br>**Satellite L745-SP4288KM**<br>Windows 7 Professional<br>64 bits<br>China | Intel Core i3<br>2350M<br>2.3 GHz<br>320 GB<br>4GB<br>14" | MB | MB | Ocasional | NVIDIA GeForce 315M con 478 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Hewlett Packard**<br>**Pavilion G4-1283LA**<br>Windows 7 Home Basic<br>64 bits<br>China | Intel Core i3<br>2370M<br>2.4 GHz<br>500 GB<br>4 GB<br>14" | MB | MB | No apta | Memoria compartida de 68 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **LANIX**<br>**Neuron R**<br>Windows 7<br>Home Premium<br>64 bits<br>México | Intel Core i3<br>2310M<br>2.1 GHz<br>500 GB<br>4 GB<br>14" | B | MB | Ocasional | Memoria compartida de 132 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| **Hewlett Packard Compaq**<br>**Presario CQ43-405LA**<br>Windows 7 Home Basic<br>64 bits<br>China | AMD Vision (AMD E-300 1.3 GHz)<br>500 GB<br>2 GB<br>14" | B | MB | No apta | AMD Radeon HD 6310 con 380 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 2 |
| **LANIX**<br>**Neuron R**<br>Windows 7 Home Basic<br>32 bits<br>México | Intel Pentium B960<br>2.20 GHz<br>250 GB<br>2 GB<br>14" | B | MB | No apta | Memoria compartida de 132 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 2 |
| **Toshiba**<br>**Satellite C655D-SP5291M**<br>Windows 7 Home Basic<br>32 bits<br>China | AMD Vision E2 (AMD E-450 1.65 GHz)<br>640 GB<br>4 GB<br>15.6" | B | B | No apta | AMD Radeon HD 6320 con 380 MB | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | 2 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomía |
| C | Peso / peso con cargador (kg) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| Conexión de audio/ video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | alto/ alto | 3h25m | 2.111 / 2.462 | 3 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio/ medio | 2h33m | 2.08 / 2.49 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | muy alto/ alto | 2h20m | 2.04 / 2.4 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | - | alto / medio | 2h55m | 2.27 / 2.59 | 2 USB 2.0 y 1 e-sata /USB | Cuenta con panel de control táctil para control de audio y video. |
| - | ✓ | - | medio / medio | 3h40m | 2.15 / 2.48 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | - | muy alto / alto | 2h15m | 2.31 / 2.61 | 2 USB 2.0 y 1 e-sata /USB | Cuenta con panel de control táctil para control de audio y video. |
| - | ✓ | - | alto / medio | 2h50m | 2.34/ 2.62 | 2 | - |

## ¿PIENSAS ADQUIRIR UNA NOTEBOOK?

Sopesa los pros y contras de este tipo de equipos para saber si son los más adecuados para ti.

### Pros

- La mayoría ofrece pantallas de entre 14 y 15.6 pulgadas. Tamaños muy aceptables para trabajar desde hojas de texto hasta edición de fotografías.
- Los modelos con mejor desempeño pueden sustituir una a computadora de escritorio.
- Todas cuentan con una amplia variedad de puertos de conexión y capacidad para conectarte a internet.

### Contras

- Aunque son portátiles, su peso las vuelve incómodas durante los traslados.
- A pesar de que soportan programas de edición de video o modelado CAD, puede resultar más adecuado y barato adquirir un modelo de escritorio con una pantalla superior a las 20 pulgadas.
- Como toda portátil, es susceptible a caídas o golpes que estropeen su funcionamiento.
- Aquellos que recibieron la calificación de "buenos" son ideales para usuarios básicos o principiantes.

### ¿A quién puede convenirle?

- Los equipos mejor calificados pueden ser útiles para los usuarios avanzados –o *power users*–, *gamers* y en general a quienes utilicen cotidianamente aplicaciones de diseño gráfico o modelado.
- Las notebook calificadas con "muy buenos" están recomendadas para usuarios intermedios.

# COMPUTADORAS **ULTRAPORTÁTILES**

| | ▸Microprocesador ▸Memoria RAM ▸Disco duro ▸Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado numérico individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Acer** **Aspire S3-951-6459** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i7 2637M / 1.7 GHz ▸256 GB SSD ▸4GB ▸13.3" | E | E | Ocasional | Memoria compartida 132 MB | - | - | - | - | - | 4 |
| **ASUS** **Zenbook UX31E-MA4** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2557M / 1.7 GHz ▸256 GB SSD ▸4GB ▸13.3" | E | E | Ocasional | Memoria compartida 69 MB | - | - | - | - | - | 4 |
| **Sony** **Vaio SVT131A11U** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 3317U / 1.7 GHz ▸32 GB SSD y 320 GB HDD ▸4 GB ▸13.3" | E | E | Ocasional | Memoria compartida 68 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Apple** **MacBook Air A1370** Mac OS X 10.7 Lion China | ▸Intel Core i5 1.6 GHz ▸64 GB SSD ▸2 GB ▸11.6" | E | E | No apta | Memoria compartida 288 MB | - | - | - | ✓ | - | 2 |
| **Hewlett Packard** **Folio 13 1050la** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2467M CPU 1.60 GHz ▸128 GB SSD ▸4 GB ▸13.3" | E | E | No apta | Memoria compartida 68 MB | - | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Toshiba** **Portegé Z835-SP3201M** Windows 7 Home Premium 64 bits China | ▸Intel Core i5 2467M / 1.60 GHz ▸128 GB SSD ▸6 GB ▸13.3" | E | E | No apta | Memoria compartida 68 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **LANIX** **Neuron UX** Windows 7 Home Premium 64 bits México | ▸Intel Core i3 2367M / 1.4 GHz ▸300 GB ▸4 GB ▸14" | B | MB | No apta | memoria compartida 68 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Lenovo** **Ideapad U310** Windows 7 Professional 32 bits China | ▸Intel Core i3 2377M 1.5 GHz ▸500 GB ▸4GB ▸13.3" | B | MB | No apta | memoria compartida 68 MB | - | - | ✓ | - | - | 4 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomia |
| C | Peso / peso con cargador (kg) / altura (mm) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| Conexión de audio/ video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | - | medio/ medio | 4 h 10 m | 1.33 / 1.64/ 17.3 | 2 | - |
| - | ✓ | ✓ | medio/ medio | 6 h 05 m | 1.412 / 1.585/ 14-18.5 | 1 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | Funda y sistema de audio Bang & Olufsen e incluye puerto minidisplay port. |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio/ medio | 5 h 05 m | 1.526 / 1.729/ 18 | 1 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| - | - | ✓ | **muy alto** / muy alto | 4 h 10 m | 1.081 / 1.436/ 3-17.5 | 2 | Incluye puerto de conexión thunderbolt y cuenta con la suite de programas iLife '11. |
| ✓ | ✓ | ✓ | alto / medio | 5 h 20 m | 1.49 / 1.81/ 17.9 | 1 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio / medio | 4 h 05 m | 1.08 / 1.37/ 17 | 2 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | - |
| ✓ | ✓ | - | **muy alto** / alto | 4 h 40 m | 1.73 / 1.98/ 19.7 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | ✓ | medio/ medio | 4 h 10 m | 1.64 / 1.91/ 19.5 | 1 USB 2.0 y 2 USB 3.0 | - |

## ¿PIENSAS ADQUIRIR UNA ULTRAPORTÁTIL?

Sopesa los pros y contras de este tipo de equipos para saber si son los más adecuados para ti.

### Pros

- Algunas son extremadamente delgadas y ligeras.
- La mayoría emplea un disco duro a base de memoria flash, mejorando la velocidad de respuesta y volviéndola más resistente a caídas.
- Pantalla aceptable para trabajar textos, hojas de cálculo, archivos PDF, etcétera.
- Poder de cómputo que va de "muy bueno" a "excelente".

### Contras

- No todos los modelos son ligeros.
- Su precio es alto al compararlas con notebooks de precios similares.
- Pocos puertos de conexión (en comparación con otros tipos de equipo).
- Menor capacidad de almacenamiento (comparado con la ofrecida por discos duros magnéticos).

### Cabe destacar...

- Los equipos mejor calificados pueden ser útiles para algunos usuarios intermedios y aquellos que atienden muchas reuniones en distintos lugares.

### ¿A quién puede convenirle?

- Usuarios con altas necesidades de movilidad que requieran correr programas de productividad con buen desempeño; las calificadas como "buenos" están recomendadas para usuarios intermedios.

# COMPUTADORAS **PORTÁTILES TIPO NETBOOK**

| | ▸Microprocesador ▸Memoria RAM ▸Disco duro ▸Tamaño de pantalla | Productividad | Multimedia | Aplicaciones gráficas | Sistema de video | Salida de video VGA | Unidad óptica DVD+R/RW+DL | Puerto de conexión de red Ethernet | Teclado con retroiluminación | Teclado número individual | Procesos que puede desarrollar el microprocesador simultáneamente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hewlett Packard Compaq** **Mini CQ10-1100la** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸Intel Atom N2600 1.6 GHz ▸320 GB ▸1 GB ▸10.1" | Limitada | MB | - | Memoria compartida 34 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Acer** **Aspire One 722-BZ641** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸AMD C-50 1 GHz ▸320 GB ▸2 GB ▸11.6" | Limitada | B | - | Memoria compartida 254 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 2 |
| **Acer** **Aspire One D270-1887** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸Intel Atom N2600 1.6 GHz ▸320 GB ▸2 GB ▸10.1" | Limitada | B | - | Memoria compartida 34 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Asus** **Eee PC 1225B-MS2** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸AMD Vision (AMD C-60 1 GHz) ▸320 GB ▸2 GB ▸11.6" | Limitada | B | - | AMD Radeon 6290 con 256 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 2 |
| **LANIX** **LT** Windows 7 Starter 32 bits México | ▸Intel Atom N2600 1.6 GHz ▸250 GB ▸2 GB ▸10.1" | Limitada | B | - | Memoria compartida 34 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |
| **Samsung** **NP-NC110-A05MX** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸Intel Atom N455 1.66 GHz ▸320 GB ▸2 GB ▸10.1" | Limitada | B | - | Memoria compartida 66 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 2 |
| **Lenovo** **ideapad S-110** Windows 7 Starter 32 bits China | ▸Intel Atom N2600 1.6 GHz ▸320 GB ▸2 GB ▸10.1" | Limitada | B | - | memoria compartida 34 MB | ✓ | - | ✓ | - | - | 4 |

**Notas:** Todos los modelos incluyen adicionalmente:conexiónde red inalámbrica Wi-Fi, *webcam*, salida para audífonos y entrada para micrófono. • Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.

**Simbología:**
**E** = Excelente
**MB** = Muy Bueno
**B** = Bueno
Evaluación global

| | |
|---|---|
| A | Calentamiento (base / teclado) |
| B | Tiempo de autonomía |
| C | Peso / peso con cargador (kg) |
| D | Número de puertos USB 2.0 (cuando incluye USB 3.0 se indica) |

| Conexión de audio/ video HDMI | Lector de tarjetas de memoria flash | Puerto de conexión inalámbrica Bluetooth | A | B | C | D | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - | ✓ | - | alto / alto | 3h30m | 1.17 / 1.42 | 3 | La posición del teclado es inclinada para facilitar su uso. |
| ✓ | ✓ | - | alto / medio | 4h35m | 1.35/ 1.54 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | - | medio / medio | 3h20m | 1/ 1.2 | 3 | - |
| ✓ | ✓ | - | alto / medio | 5h15m | 1.45 / 1.691 | 3 | La posición del teclado es inclinada para facilitar su uso. |
| ✓ | ✓ | ✓ | alto / medio | 2h45m | 1.05/ 1.23 | 2 | - |
| - | ✓ | ✓ | alto / medio | 5h05m | 1.16 / 1.5 | 3 | La posición del teclado es inclinada para facilitar su uso. |
| - | ✓ | - | alto / medio | 4h50m | 1.17/ 1.36 | 2 USB 2.0 y 1 USB 3.0 | La posición del teclado inclinado para facilitar su uso |

## ¿PIENSAS ADQUIRIR UNA NETBOOK?

Sopesa los pros y contras de este tipo de equipos para saber si son los más adecuados para ti.

### Pros

- Funcionalidad básica para multimedia y aplicaciones de productividad no demandantes.
- Precio accesible y peso bajo.

### Contras

- Su pantalla y teclado reducidos no son aptos para largas jornadas de trabajo.
- Su desempeño al utilizar varias aplicaciones de manera simultanea disminuye notablemente.
- No puede considerarse como el reemplazo de una notebook o una computadora de escritorio.
- Cantidad de puertos de conexión reducida.

### Cabe destacar...

- Estos equipos no incluyen unidad lectora y grabadora de CD o DVD. No se trata ni de una ventaja, ni de una desventaja. Piensa que, actualmente, casi todo *software*, película o música es descargable de internet.

### ¿A quién puede convenirle?

- Estudiantes y profesionistas que requieran un segundo equipo de cómputo en el cual realizar actividades básicas, como conectarse a internet o trabajar con programas de productividad.

# TABLETAS

| | | Acer | Apple | Apple | ASUS | Lanix |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Iconia Tab A200 | iPad 2 A1395 | iPad A1416 (3a Generación) | Transformer Pad TF300T | ilium Pad |
| Atributos principales | Sistema operativo y versión | Android 3.2 actualizable a 4.0 | iOS 5.1 | iOS 5.1 | Android 4.0 | Android 3.2 |
| | Tamaño de pantalla y tipo | 10.1" (capacitiva) | 9.7" (capacitiva) | 9.7" (capacitiva) | 10.1" (capacitiva) | 10.1" (capacitiva) |
| | Conexión inalámbrica Wi-Fi | 802.11 b, g, n | 802.11 a,b, g, n | 802.11 a, b, g, n | 802.11 b, g, n | 802.11 b, g, n |
| | Conexión inalámbrica Bluetooth | 2.1 + EDR | 2.1 + EDR | 4.0 | 3.0 | 2.1 + EDR |
| | Capacidad de almacenamiento incluida | 16 GB | 16 GB | 16 GB | 16 GB | 16 GB |
| Pruebas | Autonomía de la batería | 8 h 50 m | 10 h 35 m | 10 h 35 m | 8 h 05 m | 8 h 55 m |
| | Peso | 708 g | 604 g | 654 g | 631 g y 1.145 g (incluyendo el teclado) | 777 g |
| | Dimensiones (largo x ancho x grosor en mm) | 260 x 175 x 12.4 | 241.2 x 185.8 x 8.8 | 241.2 x 185.8 x 9.4 | 263 x 180.8 x 9.9 | 263 x 175.9 x 13.4 |
| | Calentamiento | Medio | Tibio | Medio | Medio | Medio |
| | A favor | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * La textura de su base permite sujetarla con la mano de manera muy confortable. * Compatible con el estándar DLNA para que funcione como un control remoto de televisores y aparatos de audio compatibles con DLNA. * Cuenta con puertos USB, micro USB y micro SD. * Puedes aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria microSD. | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * Es muy delgada y ligera. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * La calidad y nivel de volumen del audio de su bocina es sobresaliente. * La tienda de aplicaciones es la que ofrece más títulos. * Su cargador es muy pequeño y ligero. * El sistema operativo iOS con su programa iCloud te permite almacenar hasta 5 GB de información (fotos, documentos, música) en "la nube" y mantenerlos sincronizarlos entre la | * Pantalla con la mayor resolución, que reproduce imágenes y texto con mayor nitidez. * Reproduce o graba video de alta definición Full HD de 1080 líneas. * Su cámara fotográfica ofrece una calidad de imagen muy buena. * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * Es muy delgada. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * La calidad y nivel de volumen del audio de su bocina es sobresaliente. * La tienda de aplicaciones es la que ofrece más títulos. * Su car- | * Incluye un teclado separable que cuenta con su propia batería recargable, usándolo en conjunto con la tableta adiciona una autonomía de 6 h 05 m a las 8 h del equipo. * Su cámara fotográfica ofrece una calidad de imagen muy buena. * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * Es muy delgada. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * Cuenta con puertos micro HDMI y micro SD y el teclado agrega un puerto USB y una ranura para memorias SD. * La calidad | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * La calidad de imagen fotográfica de su cámara es buena. * Cuenta con puertos micro HDMI y micro USB, una ranura para memorias microSD y una tarjeta SIM para navegar por internet a través de una red de telefonía celular 3G (se requiere contratar el servicio de datos y la tarjeta SIM por separado). * Puedes aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria microSD. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Destacamos** | | | iPad y computadoras Mac, el iPhone y el iPod Touch de manera automática. * Existe una amplia variedad de accesorios para este modelo. | gador es muy pequeño y ligero. * El sistema operativo iOS con su programa iCloud te permite almacenar hasta 5 GB de información (fotos, documentos, música) en "la nube" y mantenerlos sincronizarlos entre la iPad y computadoras Mac, el iPhone y el iPod Touch de manera automática. * Existe una amplia variedad de accesorios para este modelo. | y nivel de volumen del audio de su bocina es sobresaliente. * Su cargador es muy pequeño y ligero. * El fabricante te ofrece 8 GB de almacenamiento en "la nube". * Puedes aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria microSD. | |
| | **En contra** | * No cuenta con cámara fotográfica. * No ofrece sensor de luz ambiental para ajustar el brillo de la pantalla automáticamente. * Su cargador no es tan pequeño como el de algunos modelos que aquí mencionamos. * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. | * La cámara fotográfica toma fotos en baja resolución e introduce mucho ruido en las imágenes; no obstante, al grabar video HD el ruido disminuye. * Considera que no es posible ampliar la memoria interna. * Carece de puertos HDMI, USB y ranura para memorias SD, aunque puedes adquirir por separado adaptadores para tal fin. | * Considera que no es posible ampliar la memoria interna. * Carece de puertos HDMI, USB y ranura para memorias SD, aunque puedes adquirir por separado adaptadores para tal fin. | * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. | * Se siente voluminosa al compararla con los modelos más delgados y ligeros. * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. * Su cargador no es tan pequeño como el de algunos modelos que aquí mencionamos. |
| | **Tiendas para adquirir aplicaciones** | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. | App Store, utilizando directamente el programa en tu iPad o mediante iTunes en tu computadora. | App Store, utilizando directamente el programa en tu iPad o mediante iTunes en tu computadora. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. |
| | **Otros** | Integra acelerómetro y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro y sensor de luz ambiente. (3) |
| **Otros atributos** | **Microprocesador** | NVIDIA Tegra 2 Dual Core a 1 GHz | Apple A5 Dual Core a 1 GHz | Apple A5 Dual Core a 1 GHz | NVIDIA Tegra 3 Quad Core a 1.5 GHz | ARM v7 Dual Core a 1 GHz |
| | **Memoria RAM** | 1 GB | 512 MB | 1 GB | 1 GB | 1 GB |
| | **Resolución máxima fotográfica** | No presenta | 0.7 MP | 5 MP | 8 MP | 5 MP |
| | **Resolución máxima para captura de video** | No presenta | 720p | 1080p | 1080p | 720p |
| | **Reproducción de alta definición** | 720p | 720p | 1080p | 720p | 720p |
| | **Resolución máxima webcam para videollamadas** | 2 MP | 480 líneas (VGA) | 480 líneas (VGA) | 1.2 MP | 2 MP |
| | **Tipo de memoria de expansión** | microSD | No presenta | No presenta | microSD | microSD |
| | **Micrófono** | Sí | Sí | Sí | Sí | Sí |
| | **Salida para audífonos** | Sí | Sí | Sí | Sí | Sí |
| **Conectividad y accesorios** | **Entrada mini USB o micro USB** | Sí | No | No | No | Sí |
| | **Salida micro HDMI** | No | No | No | micro HDMI | micro HDMI |
| | **Accesorios incluidos** | Cargador y cable USB | Cargador, cable USB | Cargador, cable USB | Cargador, cable USB | Cargador y cable USB |

**Notas:** (1) El valor de autonomía de la batería puede variar dependiendo del uso, por lo que este valor es sólo una referencia. • (3) Descripción de atributos: • **acelerómetro:** le permite a la tableta darse cuenta cuando ha sido girada • **giroscopio:** le permite a la tableta establecer en qué dirección se ha girado • **sensor de luz:** le permite a la tableta ajustar automáticamente el brillo de la pantalla de acuerdo con las condiciones de luz ambiente.

# TABLETAS

| | | Lenovo | Lenovo | Samsung | Sony | Toshiba |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ideapad K1 | ideapad A1 | Galaxy Tab GT-P7510 | Tablet S (SGPT112MX/S) | Thrive AT1S5-SP0101M |
| Atributos principales | Sistema operativo y versión | Android 3.2 | Android 2.3 | Android 3.2 | Android 3.2 actualizable a 4.0 | Android 3.2 |
| | Tamaño de pantalla y tipo | 10.1" (capacitiva) | 7" (capacitiva) | 10.1" (capacitiva) | 9.4" (capacitiva) | 7" (capacitiva) |
| | Conexión inalámbrica Wi-Fi | 802.11 b, g, n | 802.11 b, g, n | 802.11 a, b, g, n | 802.11 b, g, n | 802.11 b, g, n |
| | Conexión inalámbrica Bluetooth | 2.1 | 2.1 | 3.0 | 2.1 + EDR | 2.1 + EDR |
| | Capacidad de almacenamiento incluida | 32 GB | 16 GB | 16 GB | 32 GB | 16 GB |
| Pruebas | Autonomía de la batería | 7 h 30 m | 7 h 35 m | 9 h 35 m | 7 h | 4 h 50 m |
| | Peso | 737 g | 385 g | 573 g | 580 g | 371 g |
| | Dimensiones (largo x ancho x grosor en mm) | 263.9 x 188 x 14.9 | 193 x 124.7 x 12.6 | 256.7 x 175.3 x 8.6 | 241.3 x 172.7 x 7.6 a 20.5 | 189.5 x 128.1 x 12.1 |
| | Calentamiento | Medio | Medio | Medio | Tibio | Medio |
| | A favor | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * La calidad de imagen fotográfica de su cámara es buena. * Cuenta con puertos micro HDMI y microSD que permite aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria microSD. * Cuenta con adaptador USB. | * Tamaño comfortable aunque no tan ligero como se esperaría. * Ofrece puerto microSD para agregarle más memoria mediante una tarjeta microSD. * Cuenta con entrada mini USB. * La calidad de imagen fotográfica es buena. * Su cargador es pequeño y ligero. | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * Es muy delgada y ligera. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * La calidad y nivel de volumen del audio de su bocina es sobresaliente. * Su cargador es muy pequeño y ligero. * La calidad de la imagen fotográfica de su cámara es sobresaliente, aunque de una resolución menor que otros modelos analizados. * Encontrarás accesorios para este modelo. | * Muy ligera y su pantalla tiene una inclinación que facilita su uso cuando se coloca sobre un escritorio o mesa. * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * La calidad y nivel de volumen del audio de su bocina es muy buena. * La calidad de la imagen fotográfica de su cámara es muy buena. * Compatible con el estándar DLNA para que funcione como un control remoto de televisores y aparatos de audio compatibles con DLNA. * | * Rápida respuesta de las aplicaciones y menús. El control de las aplicaciones a través de "gestos" con los dedos es preciso. * Muy ligera y con una base ahulada que permite un mejor agarre al sostenerla con la mano. * La pantalla ofrece un nivel de brillantez y contraste que facilita su uso aun en exteriores. * La calidad de imagen fotográfica de su cámara es sobresaliente. * Cuenta con puerto micro USB y micro HDMI y ranura microSD. * Puedes aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria microSD. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Destacamos** | | | | | Permite jugar algunos juegos diseñados para PlayStation. * Cuenta con ranura para memorias SD y puerto micro USB. * Puedes aumentar su capacidad de almacenamiento adquiriendo por separado una memoria SD. * El fabricante ofrece varios accesorios. | |
| | **En contra** | * Se siente voluminosa al compararla con los modelos más delgados y ligeros. * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. | * Debido al microprocesador de un solo núcleo y el sistema operativo Android 2.3, este equipo no responde de forma rápida y precisa al hacer gestos o al acceder a sus funciones de configuración, como sí sucede en modelos con Android 3.2 y 4.0. * No es posible ctualizarlo a la versión 3.2 ni a la 4.0 de Android. * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. | * Considera que no es posible ampliar la memoria interna. * Carece de puertos HDMI, USB y ranura para memorias SD. | * Aunque es muy cómoda de usar sobre superficies planas como mesas o escritorios, cuando se sostiene con la mano, su forma –más gruesa en un extremo– no es tan ergonómica. | * Su cargador es muy grande comparándolo con los más pequeños de otros modelos analizados. * Aún no encontrarás variedad de accesorios para este equipo. |
| | **Tiendas para adquirir aplicaciones** | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. También ofrece la tienda propia de Samsung mediante el programa Samsung Apps. que viene instalado. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. | Google Play, utilizando directamente el programa que ofrece Google Android. |
| | **Otros** | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) | Integra acelerómetro, giroscopio y sensor de luz ambiente. (3) |
| **Otros atributos** | **Microprocesador** | NVIDIA Tegra 2 Dual Core a 1 GHz | TI Cortex A8 single core a 1 GHz | ARM v7 Dual Core a 1 GHz | NVIDIA Tegra 2 Dual Core a 1 GHz | NVIDIA Tegra 2 Dual Core a 1 GHz |
| | **Memoria RAM** | 1 GB | 512 MB | 1 GB | 1 GB | 1 GB |
| | **Resolución máxima fotográfica** | 5 MP | 3 MP | 3 MP | 5 MP | 5 MP |
| | **Resolución máxima para captura de video** | 720p | 480 líneas (VGA) | 720p | 720p | 720p |
| | **Reproducción de alta definición** | 720p | No | 720p | 720p | 720p |
| | **Resolución máxima webcam para videollamadas** | 2 MP | 480 líneas (VGA) | 2 MP | 480 líneas (VGA) | 2 MP |
| | **Tipo de memoria de expansión** | microSD | microSD | No presenta | SD | microSD |
| | **Micrófono** | Sí | Sí | Sí | Sí | Sí |
| | **Salida para audífonos** | Sí | Sí | Sí | Sí | Sí |
| **Conectividad y accesorios** | **Entrada mini USB o micro USB** | No | Sí | No | No | Sí |
| | **Salida micro HDMI** | micro HDMI | No | No | No | micro HDMI |
| | **Accesorios incluidos** | Cargador y correa | Cargador y cable USB | Cargador, cable USB | Cargador y correa | Cargador y cable USB |

**Notas:** (1) El valor de autonomía de la batería puede variar dependiendo del uso, por lo que este valor es sólo una referencia. • (3) Descripción de atributos: • **acelerómetro:** le permite a la tableta darse cuenta cuando ha sido girada • **giroscopio:** le permite a la tableta establecer en qué dirección se ha girado • **sensor de luz:** le permite a la tableta ajustar automáticamente el brillo de la pantalla de acuerdo con las condiciones de luz ambiente.

# LO QUE CONCLUIMOS

## Equipos portátiles

Si necesitas correr programas de diseño gráfico o de modelado asistido por computadora (CAD) sin sacrificar la movilidad, tu opción son los cuatro equipos reportados como "notebooks de alto desempeño".

La opción en portátiles para *gamers* son los modelos G75VW-MSR1 Republic of Gamers de la marca Asus y M14XR1 de Alienware por su desempeño para soportar gráficos demandantes.

En el comparativo de ultraportátiles destacan los equipos MacBook Air de Apple y Portegé de Toshiba por tener el menor peso y ser extremadamente delgadas.

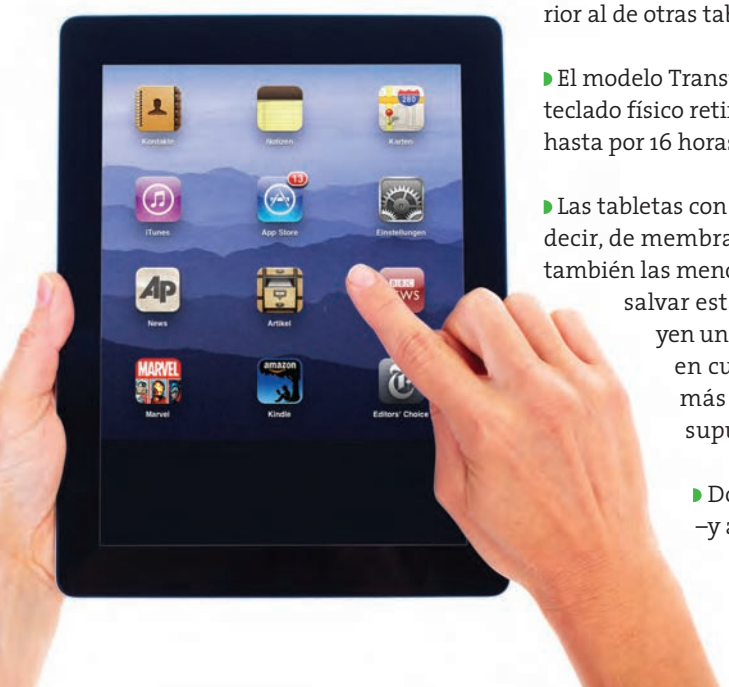
La ausencia de una unidad lectora y grabadora de DVD o CD en netbooks y ultraportátiles no tiene por qué considerarse una desventaja. Actualmente, gracias a todos los servicios que pueden encontrarse en internet (desde bibliotecas musicales hasta renta de películas, pasando por el almacenamiento en la nube o la descarga de programas) su uso se ha vuelto muy poco frecuente.

Recuerda que no es recomendable considerar una netbook como tu computadora principal, sino como un equipo secundario o satélite.

Despreocúpate, todos los equipos ofrecen las características mínimas para realizar videollamadas, acceder a sistemas de TV por internet e impresión de documentos por conexión USB o conectándote a una red inalámbrica. Dicho sea de paso, todos incluyen ranuras para memorias flash y, por lo general, compatibilidad con memorias tipo SD, SDHC, MS Pro y MS Pro Duo.

## Tabletas

En la prueba de calentamiento destacan los modelos iPad 2 de Apple y la Sony Tablet SGPT112 MX/S por producir apenas una sensación de tibieza al sostenerlas con la mano.




Los cargadores de las tabletas iPad de Apple, Transformer de Asus y Galaxy Tab de Samsung son fáciles de transportar gracias a su tamaño reducido. Caso contrario el del modelo Thrive de Toshiba.

Aunque una tableta no sea la mejor opción para tomar fotos, los modelos Thrive de Toshiba y Samsung Galaxy Tab destacan por su calidad fotográfica superior al de otras tabletas.

El modelo Transformer de la marca Asus incluye un teclado físico retirable con baterías recargables útiles hasta por 16 horas (en conjunto con la tableta).

Las tabletas con pantalla de tecnología resistiva –es decir, de membrana– son las más económicas, pero también las menos precisas al utilizar los dedos. Para salvar esta deficiencia, los fabricantes incluyen una "stylus" para mejorar su uso. Toma en cuento esto al buscar el modelo que más se ajuste a tus necesidades y presupuesto.

Dos tamaños de pantalla dominan –y al parecer, dominarán– el mercado: uno de 7 pulgadas y el otro de entre 9 a 10 pulgadas. Mientras el primero te ofrece una mejor movilidad, el segundo proporciona mayor espacio útil de trabajo. Contempla esta diferencia al elegir un modelo.

Todos los modelos cuentan con una pantalla brillante (*glossy*) que aunque mejora el contraste e intensidad de los colores, no evita los reflejos, obligándote a cambiar de posición tu tableta en algunas ocasiones.

Para mandar imprimir un documento desde una tableta puede utilizarse una impresora con conexión Wi-Fi o a través de una red doméstica.

Sólo algunos de lo modelos con sistemas operativos Android 3.1 y 3.2 pudieron actualizarse a la versión 4.0 conocida como Ice Cream

## ¿PIENSAS ADQUIRIR UNA TABLETA?

### Pros

- Diseño extremadamente delgado y ligero con tecnología *touch*.
- Existen tabletas con precios muy accesibles.
- La autonomía de su batería va de las 4 a 10 horas sin recarga.
- Interfaz basada en "gestos" o movimientos con los dedos.
- Infinidad de aplicaciones gratuitas y económicas de gran calidad.
- Aplicaciones cada vez superiores que te permiten leer libros, jugar videojuegos, estar en contacto con tus amigos a través de las redes sociales o por videollamada.

### Contras

- Las aplicaciones de productividad son muy básicas. Difícilmente una tableta puede sustituir, hoy por hoy, a una computadora de escritorio.
- Para asegurar el funcionamiento y durabilidad del producto por un buen tiempo es necesario adquirir soportes como fundas y soportes.

### Cabe destacar...

- Las aplicaciones que funcionan en un sistema operativo no son compatibles con las de otros sistemas.
- Para sacar el máximo provecho a tu tableta es necesario tener cerca un punto de conexión a internet.

### ¿A quién puede convenirle?

- Cualquiera que necesite un equipo versátil, de alta movilidad y capaz de mantenerlo "conectado".

Sandwich. Una enorme ventaja porque te permitirá adquirir las aplicaciones más recientes.

- El modelo A1 de Lenovo integra una versión muy antigua de Android 2.3, desarrollada para smartphones. Por ende, su desempeño es demasiado básico, aceptable sólo para navegar en internet y tomar notas.

- A pesar de que la interfaz gráfica de ambos sistemas operativos –Android 4 o iOS 5.1– es muy distinta, a la larga resultan fáciles de utilizar.

- Considera, antes de realizar tu compra, que por el momento existen más aplicaciones –conocidas como *apps*– para las tabletas con sistema iOS, pero que las más comunes o con funcionalidad similar existen también para Android.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 desde el DF y Área Metropolitana, o al 01800 468 8722 desde el resto del país.

## ¿TODO LISTO PARA COMPRAR UN EQUIPO?

Ahora que sabes qué tipo de equipo de cómputo se adapta mejor a tus necesidades y qué modelo te ofrece el mejor desempeño, es tiempo de que planees su compra. Antes de salir a ver aparadores, dedica un par de horas a analizar tus finanzas para conocer cuál es tu capacidad de pago:

$ Si está en tus planes realizar la compra de contado, tu capacidad de pago será el monto de tus ahorros que quieras destinar (y que no interfiera con tus gastos fijos).

% Si piensas pagar tu equipo a meses sin intereses, con tarjeta de crédito o algún financiamiento, recurre a tu presupuesto familiar para saber cuánto dinero puedes destinar mensualmente para solventar la deuda. Encontrarás más información sobre estas formas de pago en la sección de Finanzas Personales de este número.

Al determinar la cantidad total que deseas invertir, ten en mente que adquirirás un bien con una vida óptima de entre tres y cinco años[2]. ¿Valdrá la pena adquirir una computadora "de avanzada" si en ese tiempo no vas a "exprimir" su potencial? Lo último de lo último puede no ser lo que tú y tu familia necesiten. En otras palabras: "no vayas al súper en un Ferrari, ni a competir a la Nascar en un carrito de golf".

En el caso de computadoras que no son de escritorio es recomendable que, además, adquieras accesorios que permitan resguardar la integridad de los equipos, tales como fundas, bases con ventilación, cadena de protección y mochilas o maletines de transporte. Presupuéstalos en tu compra, pues te ayudarán a conservar en mejores condiciones tu inversión.

También recomendamos tomarte tu tiempo para visitar varios establecimientos antes de decidir dónde adquirirlo. Cuando el equipo de Quién es Quién en los Precios realizó sus visitas, encontró que el costo de algunas portátiles podía variar hasta 15%, es decir, alrededor de mil 500 pesos.

Recuerda que siempre conviene comprar tu computadora y accesorios en el mercado formal. Especialmente si vas a adquirir un "equipo armado". No olvides exigir tu garantía y leer detalladamente las condiciones de uso para que tu máquina siempre esté amparada.

[2] SquareTrade. (16 de noviembre de 2009). "Laptop Failure Rates Study". En: http://www.squaretrade.com/laptop-reliability-1109/ (Consultado el 7 de julio de 2012).

# QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS DE COMPUTADORAS
# NOTEBOOK, ULTRAPORTÁTIL Y NETBOOK

Precios mínimos y máximos de computadoras notebook, ultraportátil y netbook en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Puebla. Precios levantados del 7 de junio al 5 de julio de 2012.

| Marca / Modelo | Ciudad de México y Zona Metropolitana | | | | León | | | | Puebla | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda |
| **COMPUTADORAS PORTÁTILES TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO** | | | | | | | | | | | | |
| **Alienware** M14XR1 | $24,209 | El Palacio de Hierro (Santa Fe) | - | - | - | - | - | - | $24,209 | El Palacio de Hierro | - | - |
| **Lenovo** ideapad Y480 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **COMPUTADORAS PORTÁTILES TIPO NOTEBOOK DE DESEMPEÑO MEDIO Y BÁSICO** | | | | | | | | | | | | |
| **Acer** Aspire 4752-6864 i | $10,499 | Office Depot (Del Valle / Miramontes) | - | - | $10,499 | Office Depot | - | - | $10,499 | Office Depot | - | - |
| **Samsung** NP700Z4A-S01MX½ | $16,199 | Liverpool (Ecatepec / Polanco / Satélite) | - | - | - | - | - | - | $16,199 | Liverpool | - | - |
| **Toshiba** L755-sp5292CM | $13,049 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Satélite) | $13,499 | Office Depot (Miramontes) / Office Max | $13,049 | Liverpool | $13,499 | Office Depot / Office Max | $13,049 | Fábricas de Francia / Liverpool | $13,499 | Office Depot / Office Max (Dorada 137) |
| **Samsung** NP530U4B-A01MX | $13,949 | Liverpool (Ecatepec) | $14,999 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe / Satélite) | $13,949 | Fábricas de Francia / Liverpool | - | - | $13,949 | Liverpool | - | - |
| **Apple** MacBook Pro A1278 | $16,199 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Satélite) | $17,999 | Tienda Telmex (Parque Vía) | $16,999 | Office Max | - | - | $16,199 | Fábricas de Francia / Liverpool | $17,999 | Ábaco |
| **Dell** Inspiron N4050 | $9,899 | El Palacio de Hierro (Santa Fe) / Liverpool (Ecatepec / Satélite) | $10,349 | Sears (Ecatepec / Perisur / Satélite / Suc. 118 Tezontle / Universidad) | $9,899 | Liverpool | $10,099 | Office Max | $9,899 | El Palacio de Hierro | $11,499 | Sears (Centro) |
| **Sony** Vaio SVE14115FLW | $10,799 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe / Satélite) | $11,699 | Sears (Perisur) / Sony (Satélite) | - | - | - | - | $10,799 | El Palacio de Hierro | - | - |
| **Asus** X54C-MS1 | $8,099 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe / Satélite) | $8,999 | Hiperlumen (Satélite) / Lumen (Villa Coapa) | $8,999 | Hiperlumen | - | - | - | - | - | - |
| **Gateway** NV47H07M | $7,999 | Compudabo (Nápoles / Portales) | $9,629 | Sears (Galerías Coapa / Ecatepec / Plaza Lindavista / Satélite) | $9,629 | Sears | - | - | - | | - | - |
| **Hewlett Packard** Pavilion G4-1362LA | $8,369 | Liverpool (Perisur) | $9,999 | Costco (Polanco) | $8,369 | Fábricas de Francia | $9,999 | Costco | $9,422 | Fábricas de Francia | | |
| **LANIX** Neuron V | $12,087 | Corporativo Lanix | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sony** Vaio SVE14113ELW | $8,999 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Satélite) / El Palacio de Hierro (Centro / Santa Fe) | $9,999 | Tienda Telmex (Parque Vía) | $8,999 | Fábricas de Francia / Liverpool | - | - | $8,999 | El Palacio de Hierro / Fábricas de Francia / Liverpool | - | - |
| **Toshiba** Satellite L745-SP4288KM | $10,918 | Cibernética Integral | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Hewlett Packard** Pavilion G4-1283LA | $8,100 | Hp Rocks | $8,999 | Sears | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **LANIX** Neuron R | $10,646 | Corporativo Lanix | | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Hewlett Packard Compaq** Presario CQ43-405LA | $5,248 | Cibernética Integral | $5,499 | Office Depot (Del Valle / Miramontes) / Office Max / Soriana (Mixcoac) | $5,399 | Office Max | $5,999 | Elektra | $5,499 | Office Depot / Office Max (Dorada 137) | - | - |
| **LANIX** Neuron R | $8,807 | Corporativo Lanix | | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Toshiba** Satellite C655D-SP5291M | $8,099 | Sears (Ecatepec / Satélite) | $8,999 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite) | $8,549 | Sanborn's | - | - | $8,999 | El Palacio de Hierro | - | - |
| **COMPUTADORAS TIPO ULTRAPORTÁTILES** | | | | | | | | | | | | |
| **Acer** Aspire S3-951-6459 | - | - | - | - | $10,999 | Sam's Club | - | - | - | - | - | - |
| **ASUS** Zenbook UX31E-MA4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Sony** Vaio SVT131A11U | $12,599 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite) | $13,999 | Sony (Satélite) / Sony Style (Perisur) | $12,599 | Fábricas de Francia | - | - | $12,599 | Fábricas de Francia / Liverpool | - | - |
| **Apple** MacBook Air A1370 | $13,499 | Ishop Mix Up / Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite) / Sears | $14,999 | Mac Store / Tienda Telmex | $13,949 | Sears | $13,999 | Office Max | $13,499 | Fábricas de Francia / Liverpool | $14,999 | Abaco |
| **Hewlett Packard** Folio 13 1050la | $12,239 | Liverpool (Centro / Perisur / Polanco) | $14,220 | Tienda Telmex (Parque Vía) | $12,239 | Liverpool | $13,999 | Office Depot | $12,239 | Fábricas de Francia | $13,999 | Office Depot / Sam's Club |
| **Toshiba** Portegé Z835-SP3201M | $17,000 | Hp Rocks | $19,999 | Sanborn's (Plaza Satélite) / Santa Fe | - | - | - | - | $17,999 | Liverpool | - | - |
| **LANIX** Neuron UX | $10,699 | Tienda Telmex (Parque Vía) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **COMPUTADORAS PORTÁTILES TIPO NETBOOK** | | | | | | | | | | | | |
| **Hewlett Packard Compaq** Mini CQ10-1100la | $3,990 | Walmart (Acoxpa / Plaza Oriente / Universidad) | $4,999 | Office Depot / Office Max | $4,999 | Office Depot / Office Max | - | - | $3,990 | Walmart Supercenter (Nueva Antequera) | $4,999 | Office Depot |
| **Acer** Aspire One 722-BZ641 / AMD C-50 | $5,384 | Cibernética Integral | $5,760 | Sears (Perisur) | | | - | - | $6,399 | Sears (Centro) | - | - |
| **Acer** Aspire One D270-1887 | $3,990 | Chedraui (Universidad) / Walmart (Acoxpa / Periferico Sur / Plaza Oriente) | $4,585 | Cibernética Integral | $3,990 | Chedraui | $4,198 | Comercial Mexicana (Insurgentes) | $3,990 | Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart Supercenter (Nueva Antequera) | | |
| **LANIX** LT | $5,294 | Corporativo Lanix | - | - | - | - | - | - | - | | - | - |

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
**Nota:** La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF y Zona Metropolitana, o desde cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722.
Para cualquier duda, envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx

# QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS DE TABLETAS

Precios mínimos y máximos de computadoras notebook, ultraportátil y netbook en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Puebla. Precios levantados del 7 de junio al 5 de julio de 2012.

| Marca / Modelo | Ciudad de México y Zona Metropolitana | | | | León | | | | Puebla | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda |
| **Acer** Iconia Tab A200 | $5,000 | Hp Rocks | $6,119 | Sears (Perisur / Suc. 118 Tezontle) | $5,999 | Office Depot | | | $5,890 | Ofix | $6,799 | Sears (Centro) |
| **Apple** iPad 2 A1395 | $5,999 | Tienda Telmex | $7,000 | Mac Store | $6,083 | Sears | $6,776 | Sanborn's | $6,089 | Sanborn's | $6,776 | Farmacia Sanborn's (Bulevar 5 de Mayo) |
| **Apple** iPad A1416 (3ª Generación) | $7,559 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Satélite) | $8,100 | Mac Store | $7,559 | Fábricas de Francia / Liverpool | $7,599 | Mac Store León / Office Depot / Telmex / Sam's Club | $7,559 | Liverpool / Sanborn's / Mac Store / Sam's Club | $7,604 | El Palacio de Hierro |
| **ASUS** Transformer Pad TF300T | - | - | - | - | - | - | - | - | $8,499 | Farmacia Sanborn's (Bulevar 5 de Mayo) | - | - |
| **Lanix** ilium Pad | $6,959 | Corporativo Lanix | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Lenovo** ideapad K1 | $6,799 | Sanborn's (Perisur / Plaza Satélite / Villa Coapa) | - | - | $6,799 | Sanborn's | - | - | $6,119 | Sanborn's | $7,399 | Ábaco / Lenovo Store |
| **Lenovo** ideapad A1-07 | $4,139 | Sears (Ecatepec / Perisur / Suc. 118 Tezontle) | $4,599 | Sanborn's (Las Americas / Villa Coapa) | $4,139 | Sears | $4,599 | Sanborn's | $4,499 | Contino / Lenovo Store / Soriana (Torrecillas) | - | - |
| **Samsung** Galaxy Tab GT-P7510 | $5,999 | Compudabo (Nápoles) / Office Depot (Del Valle) / Office Max / Sanborn's (Las Americas) | $7,799 | Audio Polis / Mega Audio | $5,599 | Office Max | $5,999 | Ley / Sam's Club | $5,999 | Contino / Sears (Centro) / Soriana Plus (Ánimas 728) | $7,019 | El Palacio de Hierro |
| **Sony** Tablet S (SGPT112MX/S) | $6,749 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite) | $7,699 | El Palacio de Hierro (Perisur / Santa Fe / Satélite) | $6,749 | Fábricas de Francia / Liverpool | - | - | $6,749 | Liverpool | $7,999 | Contino |

**Nota: (1)** En las tablas anteriores se reportan únicamente los modelos que al momento de recopilar la información para ser publicada estaban disponibles en la base de datos de la herramienta Quién es Quién en los Precios.
**(2)** La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, podrás solicitarla al teléfono 5568 8722 en el DF y Zona Metropolitana, o desde cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda, envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

# Con CompuApoyo el Gobierno del Presidente de la República te apoya para que puedas comprar una compu y te conectes a Internet.

COMPU APOYO
TU COMPU EN UN 2x3

Si ganas hasta $9,474 mensuales, el Gobierno del Presidente de la República te apoya con $1,000 para tu computadora y con $300 para el internet.

Es muy sencillo:

1) **Saca tu crédito Fonacot a una tasa preferencial del 12% anual para comprar tu compu**
2) **Elige una computadora y contrata Internet en distribuidores participantes afiliados al Infonacot**
3) **Aprovéchala con tu familia**

Con tu apoyo de $1,000 y un crédito máximo de $3,500, puedes comprar una computadora portátil, de escritorio o tableta de hasta $6,500. Tú eliges el plazo para pagar, desde 6 hasta 36 meses.

**Infórmate, llama al 01800 839 2047 o ingresa a la página www.compuapoyo.gob.mx**

**Con más computadoras y acceso a internet sembramos la semilla de un México justo para ti y tu familia.**

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

Vivir Mejor · México · infonacot · SCT · STPS · Gobierno Federal

# Cómo pagar tu primera computadora
## (y no ahorcar tu presupuesto en el intento)

Sólo hay una cosa más complicada que elegir el ordenador perfecto: pagarlo. De entre todas las opciones a crédito que existen para hacerte de una de estas "maquiladoras de sueños", ¿sabes cuál le conviene más a tu estilo de vida y presupuesto? Descúbrelo aquí.

¡Qué lejanos parecen ahora esos años donde adquirir un equipo de cómputo era un lujo! Hoy en día, poco importa la profesión que tengamos, tarde o temprano, por angas o mangas, todos terminamos siendo sorprendidos con las manos en el teclado.

De acuerdo con cifras de INEGI[1], en mayo de 2010 existían en nuestro país 38.9 millones de usuarios de computadora y 32.8 millones de personas con acceso a internet; el grupo de edad más nutrido entre los usuarios era, en ese año, el conformado por los jóvenes de 12 a 24 años.

A pesar de que la tendencia a adquirir uno de estos equipos va a la alza –y, en algunos casos, sus precios a la baja[2]–, comprar una computadora sigue siendo un tema para consultar no sólo con la almohada, sino también con nuestro presupuesto. Más todavía si hemos de aprovechar alguna de las opciones de pago a crédito que suelen ofrecer tanto instituciones financieras como tiendas departamentales.

Antes de firmar, detente un momento para revisar qué forma de pago te conviene más. ¿Sabías que cada opción de crédito implica un desembolso distinto al que habrías hecho pagando en efectivo o con tarjeta de débito? Es decir, ¿que podrías terminar gastando hasta 25% más de lo que costaba el producto? No ahorques tu presupuesto y toma nota de lo que a continuación te sugerimos.

### ¿Vale la pena comprar a crédito?

La respuesta es sencilla: sí. O al menos siempre y cuando lleves tus finanzas responsablemente. Comprar a crédito una computadora te permite sacarle provecho sin que cuentes con todo el dinero necesario para pagarla en ese momento. Pero, aun teniendo el suficiente, puede traerte beneficios como la posibilidad de destinar tu dinero a otros fines que, incluso, pueden generarte rendimiento mientras vas pagando tu compra[3] mes con mes.

Sin embargo, vale la pena conocer cada mecanismo de financiamiento o crédito para saber a qué te comprometes y si a largo plazo te resultará conveniente.

### Tarjeta de crédito

Éste es el mecanismo de financiamiento más conocido y común. Actualmente tramitar una es muy sencillo, basta cumplir con los requisitos que cada institución solicita y tener un historial crediticio sin adeudos en el Buró de Crédito.

[1] Datos obtenidos del Módulo sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
[2] Tal es el caso de los equipos de escritorio que han ido perdiendo terreno frente a los equipos portátiles y las tabletas. Para saber más, consultar "¿Superarán en ventas las tabletas a las PC? Microsoft cree que sí" publicado el 4 de julio de 2012 en el diario argentino *La Nación*, en http://www.lanacion.com.ar/1487690-microsoft-apuesta-a-ser-el-gran-impulsor-de-las-tabletas
[3] Para más información sobre este punto ver el artículo "¿Ahorrar en tandas o Cetes?: Haz crecer tus ahorros", publicado en el número 425 de la **Revista del Consumidor**, correspondiente a la edición de junio de 2012.

Cuando compres tu equipo, el banco o institución que te otorgó el plástico te irá cobrando mes con mes intereses, hasta que logres liquidar el costo total del aparato. A menos, claro, que lo hayas comprado a meses sin interes (modalidad que se explica más abajo).

Como cualquiera puede deducir, si no liquidas la totalidad en el periodo correspondiente a la compra, terminarás pagando más por tu computadora que si la hubieras adquirido de contado. Por ello, es importante que antes de firmar pienses que no se trata de un "dinerito extra", sino de un préstamo que –por las buenas o las malas– tendrás que pagar algún día.

De acuerdo con cifras **del INEGI**, en **mayo de 2010** ya existían en nuestro país **38.9 millones de usuarios** de computadora y **32.8 millones de personas** con acceso a internet

## Meses sin intereses

Se trata de una de las promociones más atractivas para los tarjetahabientes. Bajo este esquema de pagos irás abonando a tu tarjeta el precio de contado en un número determinado de meses, sin tener que amortizar interés alguno (a menos que te atrases, claro).

Esta forma de incentivar el consumo es muy útil, siempre y cuando la utilicemos racionalmente y no por impulso. Para poder acceder a ella bastará tener alguna tarjeta de crédito participante en la promoción.

## Crédito a pagos fijos

Esta forma de pago consiste en hacer un desembolso por el mismo monto de forma periódica (semana, quincena o mes) durante el tiempo que se haya establecido en un inicio. Para proveerte de más información sobre este esquema nos dimos a la tarea de visitar un establecimiento que ofrece este tipo de servicio.

Elegimos una computadora de escritorio con un precio de 8,999 pesos de contado, pero que también podía irse pagando semanalmente en 52 pagos de 217 pesos cada uno. **Mira lo que encontramos:**

**• COMPUTADORA DE ESCRITORIO**
(Memoria Ram: 2 GB, disco duro de 1 TB).

| Precio de contado | 52 pagos semanales | Precio final | Diferencia | |
|---|---|---|---|---|
| $8,999 | $217 | $11,284 | $2,285 | 25.4% |

**Nota:** Información recabada el 28 de junio de 2012.

¿Qué pasó? ¿De dónde salió ese 25.4% extra? Vamos por partes. De contado habrías pagado 8,999 pesos, pero bajo este esquema de financiamiento acabarías pagando 11,284. Es decir, 2,285 pesos más.

A pesar de que los abonos semanales te pueden parecer pequeños, de acuerdo con este ejemplo estarías desembolsando mensualmente 940 pesos, monto que ya no es tan pequeño. Si en vez de recurrir a este esquema, optas por uno de meses sin intereses (12), el pago mensual sería de 750 pesos. Es decir, 25% menos.

La mayor ventaja de este tipo de créditos son los pocos requisitos que necesitas cumplir para acceder a ellos (en ocasiones basta con presentar una identificación oficial, un comprobante de ingresos y uno de domicilio). Ello sin mencionar que puedes elegir la frecuencia con la que deseas realizar el pago.

Recuerda que si vas a echar mano de este tipo de crédito, debes leer detenidamente cualquier documento antes de firmarlo.

## Cargo a tu recibo telefónico

De algunos años a hoy, este tipo de financiamiento ha cobrado relevancia. Se trata de un esquema en el que

una empresa de servicio telefónico te ofrece algún producto, cargándolo automáticamente a tu recibo de teléfono. La ventaja más notable es la comodidad de pagar a un solo proveedor tu computadora y los servicios, además de que podrás elegir el plazo para hacerlo (por lo general 12, 24 o 36 meses).

El requisito indispensable es tener contratada una línea de servicio telefónico –en algunos casos también de internet– con el proveedor que ofrece el crédito. En ocasiones también pueden solicitarte por lo menos seis meses de antigüedad con el servicio.

Observa el siguiente ejemplo de la compra de un ordenador de escritorio, en el que se comparan el pago de contado y este tipo de créditos, a un precio de 9,857 pesos bajo un esquema de 12 meses.

**• COMPUTADORA DE ESCRITORIO**
(Memoria Ram: 4 GB, disco duro de 500 GB).

| Precio de contado | Enganche | 12 pagos mensuales | Precio final | Diferencia | |
|---|---|---|---|---|---|
| $9,857 | $837 | $878 | $11,373 | $1,516 | 15.38% |

**Nota:** Estos precios aplican sólo para clientes.
**Fuente:** Información recabada el 28 de junio de 2012.

A diferencia de una compra en efectivo, en este esquema de financiamiento terminarías pagando, al finalizar el periodo, 1,516 pesos más; esto es, 15.38%. Si, por el contrario, recurres a otro esquema, por ejemplo, meses sin intereses al mismo plazo (12 meses), pagarías mensualmente 821 pesos en vez de los 878 pesos que éste te ofrece; es decir, 7% más.

Te recomendamos investigar las políticas de devolución que tienen estas empresas, pues en ocasiones solamente podrás devolver el equipo dentro de los cinco días hábiles siguientes a la entrega.

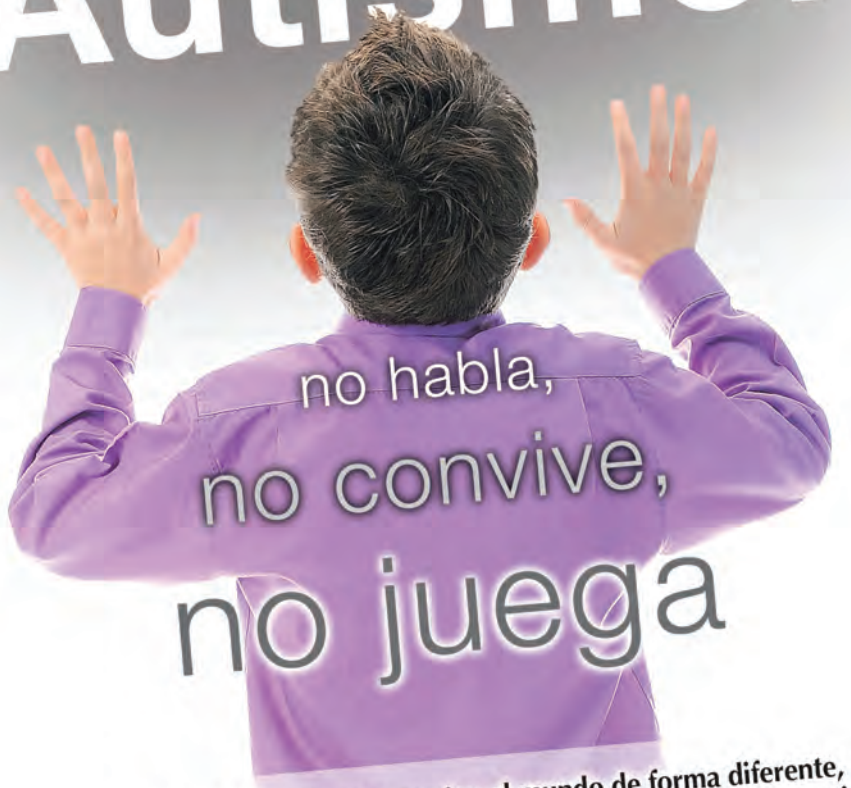
## Recomendaciones

1. Identifica qué es lo que necesitas. Antes de comprar una computadora analiza para qué la utilizarás. La computadora perfecta para ti es aquella que se adapta a tus necesidades.
2. Compra en establecimientos formales y solicita información sobre la garantía del producto antes de adquirirlo.
3. Ten paciencia. El mejor comprador no es el que gasta menos, sino el que gasta mejor. Tómate un tiempo para planear y comparar, así harás una compra inteligente y responsable.
4. Compara en por lo menos tres establecimientos para que elijas la que se adapte mejor a tu presupuesto. Puedes encontrar variaciones hasta de 1,500 pesos.
5. Toma en cuenta tu situación financiera. Debes ser consciente de cuánto tienes y cuánto puedes gastar.
6. Antes de decidir un esquema de financiamiento o crédito, recuerda comparar las opciones que están a tu alcance. Los pagos en apariencia chiquitos no siempre lo son debido a los intereses que en ocasiones generan.
7. Ten en cuenta que mientras menos certeza de pago le generes al banco o a la institución que te provea el crédito, mayor será lo que te cobren por el financiamiento.
8. Considera que pagar un financiamiento es aumentar el costo final de la computadora; analiza cuánto quieres gastar, tomando en cuenta estos costos.

GanarSalud®
*La revista que* te cuida

106 Suplemento

# Autismo:



## no habla, no convive, no juega

**Los niños con autismo aprecian el mundo de forma diferente, no entienden el doble sentido ni sentido figurado. Establecen rutinas que les cuesta mucho romper. Son hipersensibles y son capaces de poseer habilidades únicas; sin embargo, su capacidad de socializar es poco eficaz; muchos nunca llegan a emitir una palabra en su vida. En entrevista para Ganar Salud®, la Dra. Matilde Ruiz, especialista en neurología pediátrica, nos habla al respecto.**

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **2 meses más**
**¡GRATIS!**
Sólo **$300.00** pesos

GanarSalud®
*La revista que* te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

**¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com**

## Laptops:

# Asegura tu equipo y tu información

Van adonde tú vayas; hacen posible llevar la oficina al café, al parque, a la biblioteca, o hasta a la cama. Son ya un artículo tan cotidiano que a veces se pasa por alto que requieren cuidados especiales, sobre todo por ese ir y venir que las expone a robos, daños o extravío. ¿Sabes cómo mantener segura tu laptop?

Por su portabilidad, las laptops se han convertido en las favoritas de la gran mayoría de los consumidores de equipos de cómputo. Cada vez son más ligeras y resistentes, además de rápidas; sus baterías dan más horas de carga, sus monitores imágenes más nítidas y sus discos mayor capacidad. Pero no te confíes. Si no las usas adecuadamente ni llevas a cabo algunos sencillos, pero muy necesarios procedimientos de mantenimiento, puedes reducir la vida útil de tu aparato o dañarlo definitivamente. Aquí te damos una lista de buenos hábitos computacionales para que tu laptop se mantenga como nueva por mucho tiempo.

- Mantén cargada la batería interna de tu portátil o tableta y evita que se descargue por completo. Si la recargas constantemente, aunque aún tenga energía, la batería se mantendrá en buena condición. La vida útil aproximada de una batería de ion-litio de una computadora portátil, si se le da un buen uso, es de aproximadamente tres a cuatro años.

- Si se daña el cable del cargador, llévalo con un técnico calificado para que lo repare. Si se rompió el forro, también pudieron haberse trozado algunos hilos conductores, lo que puede provocar sobrecalentamiento del cable y hasta un corto circuito, por lo que no es suficiente cubrir la rotura con cinta aislante.

- No uses un cargador que no sea el que se incluye en la caja original de empaque, pues podría dañar la fuente de alimentación. Si necesitas un reemplazo, compra uno directamente con el distribuidor de la marca de tu ordenador portátil.

- Apaga tu computadora antes de limpiarla. Para evitar rallar el monitor, usa una tela especial para pantallas o lentes con el fin de quitar el exceso de polvo; la tela se consigue en ópticas y tiendas fotográficas o de cómputo.

- Limpia de polvo y pelusas las rendijas y el teclado utilizando aire comprimido, disponible en tiendas de cómputo.

- Nunca dejes tu laptop expuesta directamente a los rayos del sol, el calor puede dañar los plásticos y sobrecalentar los componentes internos.

- Para evitar golpes y caídas, coloca el cargador fuera del alcance de las personas que pudiesen tropezarse con el cable y tirar el equipo mientras lo recargas, y transpórtalo siempre en un maletín o funda acojinados.

- Ten mucho cuidado cuando bebas algo cerca de tu portátil: si le cae agua, el daño es seguro. Además, esto invalida la garantía, pues la máquina contiene elementos internos que el fabricante usa para comprobar esta situación, que es imputable al dueño.

- Las computadoras portátiles generan calor en su base –algunas más que otras–, por lo que es recomendable utilizar una base para piernas, la cual te protegerá del calor y ayudará a disiparlo de tu ordenador.

- No tapes las rendijas por las que tu computadora expulsa el calor, tampoco la dejes funcionando sobre tu cama, ya que las colchas o cobertores no dejan que el calor se elimine adecuadamente y tu equipo puede sobrecalentarse y reducir su vida útil.

- Mantén al día el sistema operativo de tu equipo con las actualizaciones (*updates*) correspondientes; recuerda que al hacerlo se corrigen fallos y se mejora el desempeño y la seguridad de tu computadora.

- Igualmente, mantén actualizados los controladores de tu sistema de video, disco duro, etcétera. Puedes obtenerlos en el sitio en internet del fabricante de tu laptop y de los programas que hayas adquirido.

- Adquiere un sistema de protección antivirus y antimalware y mantenlo actualizado para evitar que virus y programas dañinos que rondan el ciberespacio perjudiquen tus programas y archivos.

Consulta los detalles en el sitio **alertas.gob.mx** y suscríbete para que te avisemos en cuanto sea emitida una alerta o llamado a revisión de algún producto.

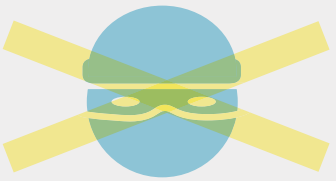
## PROTÉGELA DE LOS ROBOS

Una laptop es presa fácil para los amantes de lo ajeno. Si te la roban pierdes tus documentos y expones información confidencial. Para evitar grandes inconvenientes:

- Cuando estés fuera de casa y en la calle, guárdala bien para evitar tentaciones, que no sea evidente que la llevas contigo.

- Cuando la uses en lugares públicos, puedes mantenerla fija al sitio donde estás trabajando con un cable de seguridad Kensington –similar al que se emplea para encadenar bicicletas.

- Jamás la dejes dentro de tu auto, a la vista de los transeúntes, pues las baterías de estos aparatos son muy fáciles de detectar por los asaltantes.



- Ponle clave de acceso, así será mucho más difícil que otros accedan a tu información.

- Protege tus archivos confidenciales con algún programa de encriptación o, por lo menos, comprímelos y ponles contraseña. También existen varios programas que permiten recuperar o destruir información dentro de tu computadora a distancia, en caso de que hayas sufrido un robo de equipo.

- Ten a la mano la información completa de tu computadora portátil (modelo, marca y número de serie), y conserva siempre la factura original.

- Existen en el mercado alarmas que suenan en el momento que tu lap es desconectada de su fuente de poder o alguien la mueve sin tu consentimiento. Claro, esto es útil solamente si estás cerca cuando ello sucede. Por eso es importante que no la pierdas de vista.

- Recuerda cambiar tus contraseñas regularmente.

## Ergonomía:

# ¿Productividad a costa de tu salud?

Para la mayoría de nosotros, los ordenadores personales se han convertido en instrumentos de trabajo indispensables. No obstante, como cualquier herramienta, requieren operarse de forma adecuada para no afectar nuestra salud. ¿Tienes buenos hábitos computacionales?

A primera vista, un taladro puede parecernos más peligroso que una computadora. Sin embargo, las apariencias engañan. Como sucede con cualquier otra herramienta de trabajo, los equipos de cómputo pueden ocasionar daños a la salud cuando no son operados de manera adecuada y segura.

De acuerdo con el estudio "Daños derivados del uso de computadoras personales de un diario informativo", realizado por investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), el uso intensivo de equipos de cómputo está relacionado con afectaciones de la vista, fatiga, estrés, e incluso aumento de peso. Entendiendo por "uso intensivo" más de ocho horas de trabajo frente a una computadora –cuatro horas más de las recomendadas por un especialista.

## Factor humano de riesgo

Según el estudio antes citado, en Estados Unidos 50% de las "patologías ocupacionales" –es decir, enfermedades y lesiones provocadas por los diversos trabajos– corresponde al manejo de ordenadores personales. Una cifra muy alta cuando caemos en cuenta de que hay más personas afectadas por el uso inadecuado de estas tecnologías que por otras actividades tradicionalmente consideradas más peligrosas, como el trabajo en una fábrica o una construcción.

### BUENOS HÁBITOS COMPUTACIONALES

- Haz pausas en el horario de trabajo por al menos 10 minutos cada hora. Aprovecha el tiempo para activar los músculos de piernas y brazos –por ejemplo, caminando, haciendo flexiones o estiramientos–, así como para apartar tu mirada del monitor.
- Mantén una postura adecuada al trabajar en un escritorio.
- Utiliza pantallas con acabado mate o antibrillo pues, a diferencia de las tipo *glossy*, eliminan el brillo de la pantalla y los reflejos. Si trabajas de noche debes utilizar una luz externa a la computadora para que el brillo del monitor no genere fatiga visual.
- Prefiere los accesorios ergonómicos como ratones, teclados, almohadillas o sillas.

Según la norma ANSI/HFS 100-1988 (American National Standards for Human Factors Engineering), al trabajar es recomendable que puedas:

1. Escribir **sin apoyar** las muñecas en el borde del teclado o en la superficie de trabajo. Entre tu **brazo y el antebrazo** deberá haber, por lo menos, un ángulo de **70** a **135** grados de separación.

2. Al sentarte con **la espalda recargada** en el respaldo, el monitor debe ubicarse a una **distancia de un brazo** de longitud y paralelamente a tu cuerpo. De igual forma, la parte superior de la pantalla debe estar al **nivel** o ligeramente por debajo de la **línea** de tus **ojos.**

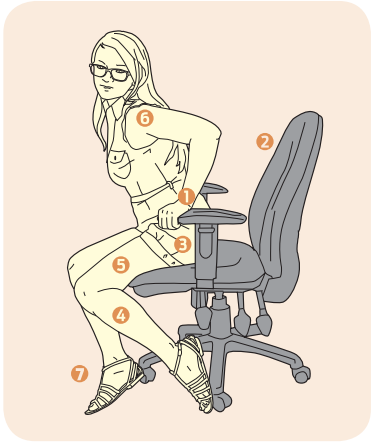
3. Entre tu **tronco y el muslo** debe haber, por lo menos, un ángulo de **50** a **100** grados.

4. Mantén las **rodillas ligeramente alejadas** de la silla para evitar los puntos de presión debajo de los muslos o detrás de las rodillas.

5. Apoya tus **muslos** firmemente en la silla; deben quedar **paralelos al piso**. Entre tu muslo y la pierna debe haber un ángulo de **60** a **100** grados.

6. Trabaja con los **hombros relajados.**

7. Apoya los **pies** firmemente en el **piso.**




## Ctrl + Alt + ¡Auch!

El uso intensivo de equipos de cómputo (sean portátiles o de escritorio), aunado a una mala postura de trabajo, pueden ocasionarte lesiones que, de no ser atendidas a tiempo, pueden volverse incapacitantes. He aquí algunos de los problemas de salud más comunes entre los usuarios intensivos de computadoras:

| Síntomas | Nombre del padecimiento | Causas más comunes |
|---|---|---|
| · Inflamación de la muñeca<br>· Dolor en los dedos<br>· Calambres<br>· Pérdida de destreza en dedos y brazo | Síndrome del túnel carpiano | Movimientos pequeños, frecuentes y repetitivos, como los utilizados al operar el ratón. |
| · Dolor a lo largo de un tendón<br>· Generalmente en hombros, codos o muñeca<br>· Más sensible por las noches; empeora con el movimiento | Tendinitis | Movimientos repetitivos, presionar las teclas al escribir o los botones del ratón. |
| · Sensación de tener los ojos "secos" o "cansados"<br>· Dificultad para enfocar textos o gráficos<br>· Mareos<br>· Dolor de cabeza y ocular<br>· Lagrimeo<br>· Enrojecimiento del ojo | Fatiga o estrés visual | Mirar fijamente un monitor o una pantalla (sea de computadora, celular o tableta) por periodos prolongados. |
| · Hormigueo en manos<br>· Calambres<br>· Cansancio o sensación de dolor en cuello, brazos y columna cervical | Trastornos músculo-esqueléticos | Mantener una postura inadecuada y/o realizar actividades repetitivas por largos periodos de tiempo. |

¿Padeces alguno de estos síntomas? En caso afirmativo, acude con un médico ortopedista para que te diagnostique y descarte cualquiera de éstas u otras enfermedades. Con ejercicios, medicamentos prescritos y un correcto uso de estos equipos, puede detenerse –y en algunos casos, revertirse– el deterioro.

**Fuentes:**
· American Academy of Ophtalmology. (2012). "Uso de la computadora y fatiga visual". En http://www.geteyesmart.org/eyesmart/living-es/uso-de-la-computadora-y-la-fatiga-visual.cfm (Consultado el 9 de julio de 2012).
· Tamez González, Silvia, et al. (2010). "Daños derivados del uso de computadoras personales de un diario informativo". En http://saludeneltrabajo.org.dish1919.net.ibizdns.com/documentos/memorias/resumenestrabajos/folio28.pdf (Consultado el 8 de julio de 2012).
· Universia. (5 de mayo de 2010). "Uso de la computadora afecta la salud". En http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2010/05/05/224188/uso-computadora-afecta-salud.html (Consultado el 9 de julio de 2012).
· Universidad Autónoma Metropolitana. (s.f.). "Factores de riesgo del trabajo". En http://alebrije.uam.mx/ergonomia/ergouam/job2.htm (Consultado el 8 de julio de 2012).

Ahorra hasta 80% de su precio comercial

# Líquido limpiador para computadoras

Tiempo de preparación: 20 minutos

Caducidad: 3 meses

Rendimiento: 500 ml

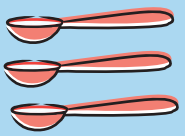
Es importante utilizar cubrebocas y guantes para evitar irritaciones en nariz y manos durante la elaboración de esta Tecnología Doméstica.

## INGREDIENTES

1 cucharadita de glicerina pura (5 ml)

¼ de cucharadita de hidróxido de sodio (1.25 g)

¼ de cucharadita de lauril sulfato de sodio (1.25 g)



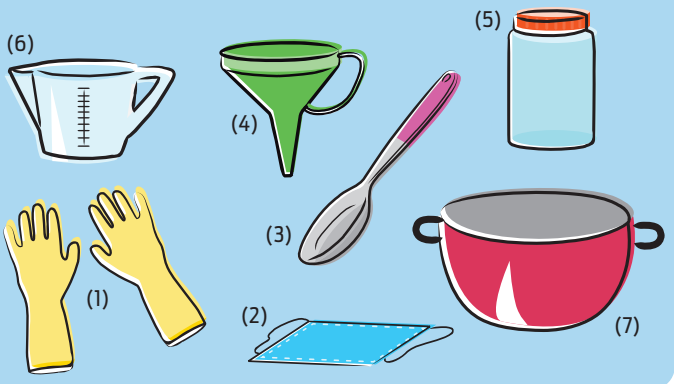
3 cucharadas de alcohol al 70% etiqueta azul (1.25 g)

450 ml de agua purificada

Colorante vegetal

## UTENSILIOS

(1) Guantes de plástico, (2) cubrebocas, (3) cucharón, (4) embudo, (5) envase de plástico de 500 ml con tapa (de preferencia reutilizado), (6) taza medidora y (7) cacerola.



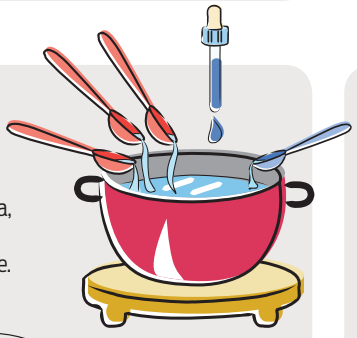

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

(1) Vierte el agua en una cacerola. (2) Agrega el hidróxido de sodio y pon a calentar a fuego medio, agitando suavemente hasta que se disuelva por completo. No lo agregues cuando el agua esté hirviendo.

Retira del fuego y agrega el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para evitar que se forme espuma.

Deja enfriar hasta que tome temperatura ambiente.

Una vez frío, agrega la glicerina pura, el alcohol y el colorante.



Agita suavemente para que no se haga espuma.

Con ayuda del embudo, vierte el limpiador en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por sus paredes y caiga suavemente.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

## La limpieza más efectiva

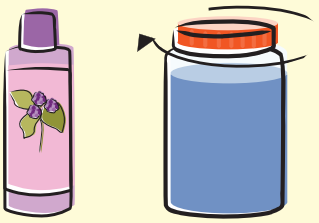
Quizá, como muchos adultos afirman, las nuevas generaciones ya vienen con chip integrado. Sin embargo, no sólo es importante que sepan utilizar las nuevas tecnologías, también es insoslayable que aprendan a cuidar de sus equipos. Así, es fundamental que conozcan las maneras de hacerlo:

- Antes de utilizar el equipo, tener limpias las manos.
- No comer frente a la computadora o cerca del teclado.
- No tener líquidos que puedan derramarse cerca del equipo.
- Prender y apagar el equipo de forma adecuada.
- Nunca pegar imanes a la torre o al monitor.
- Conectar y desconectar dispositivos periféricos correctamente.
- Apagar la computadora si no está en uso.
- Los equipos sólo pueden limpiarse con líquidos especiales.

Enseñarlos a que cuiden su computadora ayudará no sólo a que sean más ordenados, también a que gastes menos en mantenimiento.

## RECOMENDACIONES

Como toque aromático, puedes agregar unas gotas de esencia de zarzamora o grosella.



## CONSERVACIÓN

El hidróxido de sodio absorbe muy rápido la humedad, por ello, el envase debe taparse muy bien y guardarse en un lugar fresco y oscuro.

**Ilustración:** Mónica Miranda

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
**1 cucharada** (TBS: tablespoon) = 15 ml
**1 cucharadita** (teaspoon) = 5 ml
**1 taza** = 250 ml

# LA ALACENA DE MÉXICO

**Es la más grande del mundo y abastece al 80% de los capitalinos y 30% de los mexicanos, una pequeña ciudad en la que se establecen los precios de la mayoría de los alimentos que se consumen en todo el país: es la Central de Abasto del Distrito Federal.**

## Importancia

Se calcula que si no entrara ningún producto a la Central de la Ciudad de México, en dos días la población sentiría los estragos del desabasto de alimentos. Hasta el momento, durante 30 años, incluso con terremotos e inundaciones, en ninguna circunstancia ha sucedido el desabasto.

## Central de Abasto del DF

## De la huerta a tus manos

Los productos que llegan a la Central llevan un procedimiento de pedido, traslado y abastecimiento de bodega que permite tener producto siempre fresco y a buen precio. Para este ejemplo, se tomó en cuenta el traslado de naranja desde Álamos, Veracruz, hasta la Central.

### 1. Recolección

De acuerdo con el clima y condiciones atmosféricas, se determinan la cantidad y calidad del producto a vender.

El 60% de la naranja en México proviene de Veracruz

## ¿Cuántas centrales hay en tu entidad?

En el país sólo un estado de la República no cuenta con Central de Abasto. La de mayor tamaño, y que concentra a la mayoría de los productos es la de la Ciudad de México.

## Tiempo de traslado

En México, el tiempo máximo de entrega de un punto a otro de productos perecederos, es de 3 días

**Si el producto viaja desde Sonora hasta la Central de Abasto en DF, tarda en promedio 3 días.**

### 2. El pedido

El comerciante hace el pedido al productor de naranja de acuerdo con las condiciones de la fruta, el precio y la cantidad que necesita.

### 3. Carga

Se embarca el camión con 15 a 20 toneladas y se dirige a la Ciudad de México, ya con el precio pactado; así, el comerciante calcula en cuánto se venderá al consumidor.

### 4. Traslado

El recorrido es de 7 horas desde Veracruz hasta DF, sale a las 10 pm y llega a las 5 am. En ocasiones se busca llegar aún más temprano, para que el producto esté más fresco.

### 5. Las rutas

Anteriormente la Central de Abasto era el único lugar de ruta de traslado, pero actualmente se generan rutas alternas a otras centrales.

### 6. Distribución

Al llegar a la Central, el producto se descarga y se lleva a la bodega; si es para subasta, el camión se coloca en el área predeterminada.

## Diableros

Existen alrededor de 15,000 diableros que trabajan en la Central de Abasto, divididos en 8 uniones.

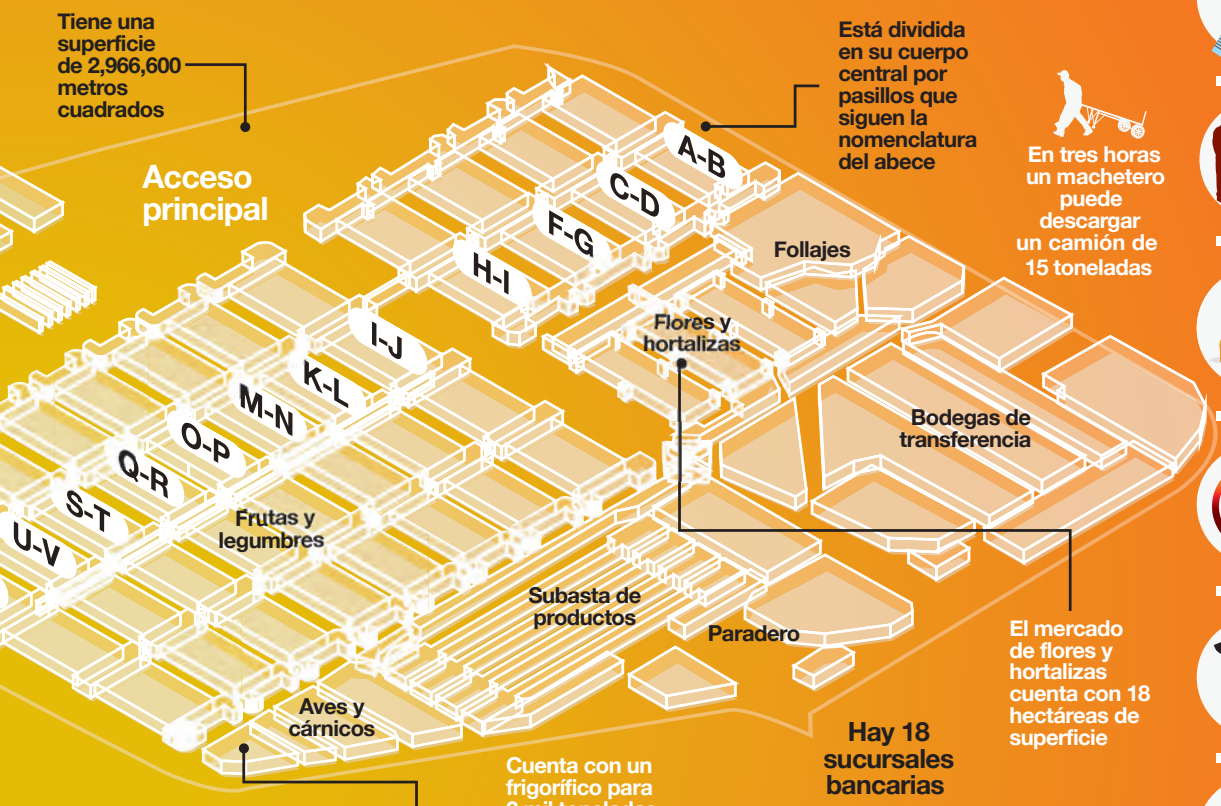
**Llegan a cargar hasta 800 kg por cada viaje.**

Cobran por el peso que trasladan y la distancia en la que mueven la mercancía. En promedio cada uno gana 300 o 400 pesos diarios. Aunque no cuentan con prestaciones.

Las uniones les brindan el medio de carga para trabajar, mediante una cuota diaria.

La Central de Abasto de la Ciudad de México está conformada por 8 sectores especializados

Flores y hortalizas | Subasta y productores | Abarrotes y víveres | Frutas y legumbres | Zona de pernocta | Envases Vacíos | Aves y cárnicos | Bodegas de transferencia




## Detalle de un pasillo

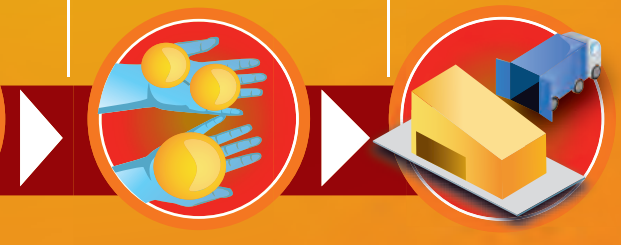
**En el proceso de selección de la naranja, en bodega se le aplica: cepillado, brillo y encerado.**

### 7. Selección

El producto se lava y es selecciondo por color, calidad y tamaño; se le pone un precio y destina a restaurantes, a tiendas departamentales y a la venta directa.

### 8. Saldos

Los excedentes y saldos son destinados para hacer zumos de fruta o se envían a los bancos de alimentos que existen en la Central.



En marzo de 1981 se iniciaron las obras de la Central, fue concluida en 1982 e inició operaciones el 22 de noviembre de ese mismo año.

No sólo de los estados de la República se reciben productos, también se importan de otros países.

## Numeralia

Comercializa entre 18 y 25 mil toneladas de alimentos

Se conforma por 304 hectáreas, organizadas en ocho sectores

Registra diariamente un promedio de 350 mil visitantes

Es el segundo punto económico del país después de la Bolsa Mexicana de Valores

Trabaja las 24 horas, nunca descansa

Tiene su propia estación de bomberos, con dos pipas

Cuenta con 62 módulos de baños públicos

Hay estacionamientos con una capacidad de 5 mil vehículos

Cada año se realizan operaciones comerciales por más de 8 mil millones de dólares

Existe un área de pernocta para 300 vehículos de hasta 30 toneladas

Gráficos: Bruno Piña

# Centrales de abasto

## mucho más que grandes mercados

**Por siglos, los mercados han sido el corazón de las ciudades; bombean el alimento y lo esparcen por todo el territorio nacional. Las centrales de abasto laten fuerte y responden a las demandas de la creciente población, para garantizar al consumidor de hoy, mañana y siempre, precio, calidad y frescura.**

Pocas veces nos preguntamos de dónde vienen los ingredientes que integran el plato que tenemos frente a nosotros. No reparamos en que para que ese humeante caldo de verduras llegue hasta nuestra mesa, la zanahoria tuvo que viajar tal vez desde Guanajuato, el jitomate de Baja California, los elotes de Puebla, la cebolla de Chihuahua, la calabacita de San Luis Potosí, la coliflor de Jalisco, el pimiento morrón de Zacatecas, los chícharos del Estado de México, y el chile habanero desde Yucatán.

### Todos los productos en un mismo lugar

En la cadena que va de la producción al consumidor –desde el agricultor, que siembra y cosecha en cualquier rincón del país, y el transportista, que acarrea el producto del campo a las ciudades–, las centrales de abasto son el tercer eslabón del sistema alimentario, las encargadas de recibir y repartir el producto por todo el territorio nacional.

El valor económico del sector alimentario mexicano es de 909 mil 603 millones de pesos anuales, y representa una ocupación del 32% nacional de empleos directos. De ese monto, 44.5% corresponde al acopio, comercialización y distribución –tareas de las centrales de abasto–, para las que se emplean alrededor de 2 millones 720 mil personas en todo el país.

### ¿Cuál es su origen?

El concepto de central de abasto nació en los años ochenta del siglo pasado, cuando se planeó la construcción de la Central de Abasto de Iztapalapa (Ceda) en el DF. No obstante, la primera central de abasto con las características que hoy conocemos fue el mercado Estrella, en la capital de Nuevo León, Monterrey, inaugurado en el año de 1966, y hoy conocido como Mercado de Abasto Estrella, el cual surte a gran parte del norte de México.

### ¿Un mercado grandote?

Las centrales de abasto fueron expresamente ideadas para la venta al por mayor. No son sólo un mercado de mayor tamaño, pues cuentan con la infraestructura y características propias para realizar operaciones y transacciones al mayoreo:

- Mayores espacios en los pasillos.
- Zonas de descarga rápida para camiones y tráileres.
- Tránsito fluido de proveedores y clientes mayoristas.
- Capacidad de almacenamiento para grandes volúmenes.
- Bodegas para los mayoristas.
- Cuartos fríos.
- Bodegas de transferencia.
- Venta de envases vacíos.

### La red del abasto

Por medio de esta red comercial circula 70% de la producción agropecuaria y pesquera nacional, atendiendo a canales de distribución detallistas como mercados públicos, tianguis, mercados sobre ruedas, misceláneas, tenditas de barrio, recauderías, hospitales, restaurantes, hoteles, comedores industriales y, en un 70%, a las tiendas de autoservicio; además de abastecer parte importante de la agroindustria.

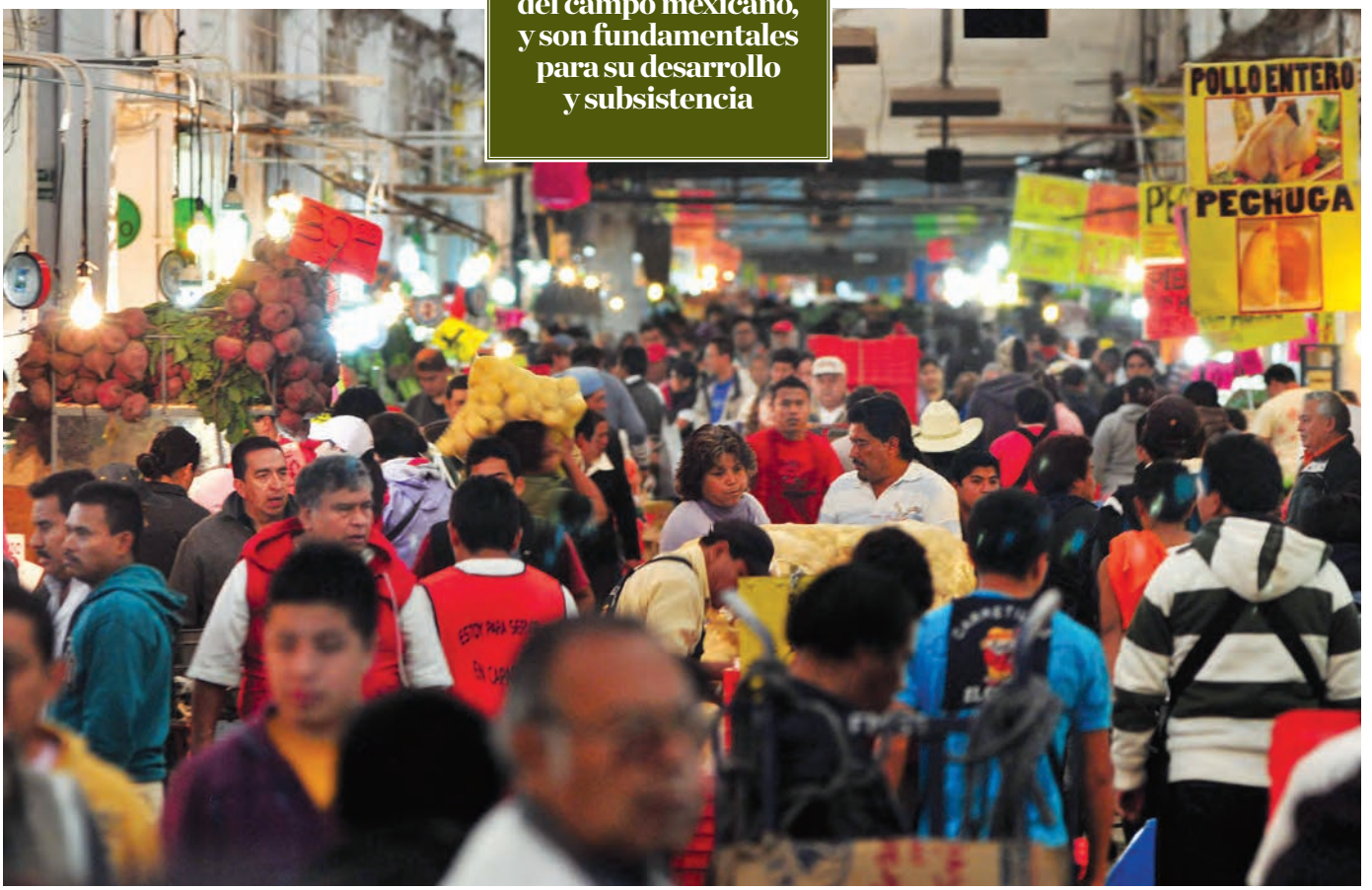
A lo largo del país existen 90 puntos de venta al mayoreo, de los cuales 65 son centrales de abasto, y 25, mercados mayoristas. La diferencia entre unos y otros es que en las centrales de abasto se puede encontrar todo tipo de productos, mientras que los mercados mayoristas son más especializados –como el mercado La Nueva Viga en el DF, dedicado a pescados y mariscos, o el Adolfo López Mateos de Cuernavaca, que sólo comercializa frutas y verduras.

Después de Ceda, las centrales de abasto de mayor capacidad y afluencia son las de Guadalajara, Monterrey, y la de Ecatepec. Las centrales y mercados restantes, dispersos por toda la República, aunque de menor tamaño, son esenciales para que el alimento llegue a todos los municipios y poblaciones del país.

### "¿Quién da más?"

El arte que dominan los abasteros es el de la negociación, y el precio de los productos se fija por la ley de la oferta y la demanda. Durante la madrugada, cuando van llegando a las centrales los tráileres cargados con mercancía, se llevan

**Las centrales de abasto son el canal de distribución natural del campo mexicano, y son fundamentales para su desarrollo y subsistencia**



a cabo subastas en las que, en un "estira y afloja" entre productor y comprador, se determinan los precios.

Cuando el producto es abundante se vende barato, pero cuando escasea, el precio puede subir por los cielos.

### A dónde va lo que no se vende

Para garantizar calidad y frescura al consumidor final, los comerciantes deben vender su mercancía antes de que llegue a su punto de maduración, pues después ya no es considerada óptima para venta. En estos casos se dona a bancos de alimentos que canalizan el producto, el cual sigue estando en buen estado, a los más necesitados.

Estos centros de acopio cuentan con las condiciones necesarias para mantener el producto en buen estado.

### Basura al mayoreo, opción para una central autosustentable

La cantidad de basura que genera una central de abasto es proporcional al volumen de mercancía que entra y sale de ella. Para que te des una idea, la central del DF produce alrededor de 800 toneladas diarias de desechos, de los cuales 70% es inorgánico.

La mayor parte de la basura de la red de centrales de abasto se lleva a los rellenos sanitarios locales; por su parte, los comer-

### Por un abasto justo

**Profeco** vigila que los establecimientos de las centrales de abasto se ajusten a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):

- Que los comerciantes exhiban y respeten los precios.
- Que no se condicione o niegue a nadie la venta del producto.
- Que los instrumentos de medición –como básculas– se encuentren debidamente calibrados y cumplan con la calibración anual obligatoria, para garantizar que el consumidor reciba "kilos de a kilo".
- Revisa si tu proveedor cuenta con el holograma de verificación de **Profeco**.

## FRUTAS EN TEMPORADA

Actualmente, gracias a los modernos sistemas de refrigeración, es posible conseguir casi cualquier fruta todo el año. Pero lo mejor es consumirla en su temporada, cuando está más fresca y es más económica.

Calendario de frutas en México

| | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Sept. | Octubre | Nov. | Diciembre |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Caña | * | | | | | | | | | | * | * |
| Ciruela | | | | | * | * | * | * | * | | | |
| Coco | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Chabacano | | | | | * | * | * | * | * | | | |
| Durazno | | | | | | * | * | * | * | * | | |
| Fresa | * | * | * | * | * | | | | | | * | * |
| Granada Roja | | | | | | * | * | * | * | * | | |
| Guanábana | | * | * | * | * | | | | | | * | * |
| Guayaba | * | * | | | | | | * | * | * | * | * |
| Higo | | | | | * | * | * | * | | | | |
| Jícama | * | | | | | | | | | | * | * |
| Kiwi | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Lima | * | | | | | | | | * | * | * | * |
| Mamey | | * | * | * | * | * | | | | | | |
| Mandarina | * | * | * | | | | | | | * | * | * |
| Mango | | | * | * | * | * | * | * | * | | | |
| Manzana | | | | | | * | * | * | * | * | | |
| Melón | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | |
| Naranja | * | * | * | * | * | | | | * | * | * | * |
| Nectarina | | | | | * | * | * | | | | | |
| Níspero | | | | | | | | | * | * | * | * |
| Papaya | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Pera | | | | | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Piña | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | * |
| Sandía | | * | * | * | * | * | * | * | * | | | |
| Tejocote | * | | | | | | | | | * | * | * |
| Toronja | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Tuna | | | | | | | * | * | * | | | |
| Uva | * | | | | | * | * | * | * | * | * | * |

## Ceda, el centro de distribución más grande del mundo

### Breve historia

Desde su construcción en 1863, el mercado de La Merced era el gran centro de abastecimiento de la Ciudad de México y sus alrededores. Por su ubicación y por la explosión demográfica, existían grandes problemas de tráfico que entorpecían las operaciones, además de que había una excesiva intermediación y los precios se fijaban de manera arbitraria. Por ello, se decidió trasladar el mercado a Iztapalapa, lo cual fue posible el 22 de noviembre de 1982.

La construcción de la central de Iztapalapa fue una ambiciosa obra sin precedentes, la cual supuso una inversión descomunal. Hasta hoy es el mercado mayorista más grande del mundo y este año cumplirá tres décadas.

Revisa nuestra Infografía para que veas la dimensión de este lugar.

A los mercados, nuestros antepasados aztecas los llamaron tianquiztli –de ahí viene el vocablo "tianguis"–; en la época prehispánica, el más importante fue el de Tlatelolco

ciantes pagan para que sea recogida. Pero se están gestionando propuestas para procesar y aprovechar los desechos, generando un beneficio económico.

Según quienes han planteado soluciones, la mejor opción no es utilizar estas toneladas de basura para hacer composta, pues se produciría demasiada, sino para generar disel o electricidad con gas metano para la propia central de abasto. Como la planta Benelsa, del Sistema Integral para el Manejo de la Energía (Simeprode), en Monterrey, pionera en América Latina, la cual redirige el biogás producido por su relleno sanitario. Esta planta alimenta el alumbrado público de varios municipios de la entidad, la Macro Plaza, y diversos edificios gubernamentales. No obstante, cada central de abasto es independiente para decidir implementar las mejoras que considere oportunas.

### En camino a la modernización

Se habla de que las centrales de abasto están llegando al tope de su capacidad, pues el modelo concebido hace 30 años ha sido insuficiente. De acuerdo con Cruz Ramón Chavira, presidente de la Confederación Nacional de Agrupaciones de Comerciantes de Centros de Abasto, A.C. (Conacca), hace falta modernización e implementación de tecnologías de la información y logística para garantizar la eficiencia y rapidez en las operaciones, así como para satisfacer la demanda y disminuir los excedentes. El objetivo es ser más competitivos y estar a la altura de la dinámica comercial de un mundo globalizado.

### Date una vuelta por la central

**Si eres capitalino, o andas de viaje por la gran urbe, es una buena idea visitar la Central de Abasto, aunque sea para conocerla.**

- Los puestos de venta al menudeo abren a las 5.00 y cierran a las 18.00.
- Si quieres ahorrar como nunca, organízate con amigos, familiares o vecinos, y formen una sociedad de consumidores. Entre todos podrán comprar frutas y verduras por caja al precio que se da a mayoristas.
- Considera que son pocos los comercios que aceptan tarjetas de crédito o débito, pues sus márgenes de utilidad son muy bajos para poder vender más barato.
- Entra por el acceso de Churubusco, ya sea que arribes en transporte público o en automóvil propio, pues es el más cercano a los pasillos I-J, enfocados a la venta al menudeo.
- Algunos comerciantes aceptan vales de despensa, lleva los tuyos y pregunta quiénes están afiliados.
- Usa ropa cómoda, pues es el lugar es grande y hay que caminar de puesto en puesto, aparte de que hay mucha gente.

**Entrevistas:**
- Cruz Ramín Chavira, presidente de la Confederación Nacional de Agrupaciones de Comerciantes de Centros de Abasto, A.C.
- José Arturo Sánchez Rodríguez, Josefina Rodríguez y Pedro Torres Madariaga, de la Unión de Comerciantes en Frutas, Legumbres, Abarrotes y Locales Comerciales de la Central de Abasto de la Ciudad de México, A.C.
- Elías Jacobo Jalil, presidente de la Asociación de Mayoristas de Abarrotes, A.C.
- Salvador Caballero, Ernesto Cordero Martínez y Francisco Rosas, de la asociación Central de Abastos de la Ciudad de México, A.C.
- Anuar Luna Matuk, comerciante mayorista de cítricos en Ceda.

**Fuentes:**
- Fideicomiso de la Central de Abasto de la Ciudad de México. (2000). Central de Abasto, veinte años. México: Ficeda.
- Ficeda. "Los mercados, más que centros de abasto, una síntesis de historia nacional". En http://www.ficeda.com.mx/content/boletines/106_37%20LOS%20MERCADOS.pdf (Consultado el 6 de julio de 2012).
- Conacca. "Modelo integral de optimización y competitividad para mercados públicos". En http://www.prologyca.economia.gob.mx/work/models/Prologyca/Resource/2/1/images/MODELOMERCADOSPUBLICOS.pdf (Consultado el 6 de julio de 2012).
- Profeco. Acciones en centrales de abastos. Dirección General de Verificación y Vigilancia.

**De nuevo no tiene nada. Pero de revolucionario, todo.**
El consumo colaborativo, más allá de una moda "progre" o un parche improvisado para sobrevivir a crisis y recesiones, es una tendencia de consumo que está respondiendo a necesidades puntuales de los consumidores, esquemas de valores no tradicionales y nuevos estilos de vida que resultan más cercanos al espíritu de comunidad o barrio de nuestros abuelos que al individualismo exacerbado de las postrimerías del último siglo.

Gracias al uso cada vez mayor de internet, las sonadas redes sociales y la polémica estructura *peer to peer*, estas nuevas viejas formas de consumir están cobrando un auge tremendo, llegando a impactar incluso en las políticas públicas y convirtiéndose en una alternativa en rubros gubernamentales como medio ambiente, asistencia social y, por qué no, la economía en general. **¿Qué tanta disposición tienes para compartir?**

De tan arraigado, quizá ni nos damos cuenta, pero todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos sido partícipes –y más que eso, beneficiarios y hasta promotores– del consumo colaborativo.

Ejemplos abundan. Desde los niños que intercambian estampas repetidas para llenar un álbum, hasta los vecinos que se organizan para, al menos una vez al mes, ir de compras a la central de abasto de su localidad y conseguir precios de mayorista al realizar un solo pedido colectivo.

Y, aunque actualmente estas conductas nos parecen más la excepción que la regla, nuestro comportamiento económico se está modificando; no sólo en cuanto a la manera de consumir, sino también en lo que consumimos.

¿Alguna vez te has preguntado qué es lo que realmente necesitas para instalar una repisa, comprar un taladro o hacer un hoyo en la pared dónde poner los taquetes?

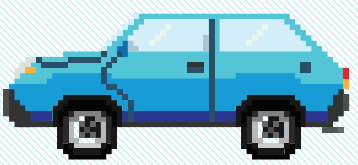
## Más es menos

Para colocar una repisa prefabricada en nuestro hogar necesitamos un hoyo dónde introducir los taquetes. Y nada más. Sin embargo, en el modelo hiperconsumista que heredamos del siglo pasado, la primera solución que se nos viene a la cabeza es ir a comprar un taladro.

## Maravillas a la renta

Cuando no te interesa poseer el artículo, sino sólo usarlo, un mundo de posibilidades se abre en internet. En América del Norte y Europa es posible encontrar maravillas a la renta, desde un disfraz de diablito hasta un garaje.

**Grownies**
grownies.com
Los bebés crecen más rápido que nuestros bolsillos. Comprarles ropa para cada edad y talla por la que avanzan puede convertirse en una auténtica monserga, en especial porque apenas pueden utilizarla unos cuantos meses. ¿Te imaginas poder intercambiar su ropa por otra igual de bonita, pero de su nueva talla? En este sitio y otros, es posible.



**Park at my house**
parkatmyhouse.com
Ir al trabajo en auto puede ser un suplicio. En primer lugar, el tráfico; después, la estacionada. Si algún día has dado vueltas para encontrar un lugar, seguramente habrás pensado lo genial que sería tener un amigo ahí que pudiera prestarte su garaje. Gracias a este sitio puedes encontrar personas dispuestas a rentarte su cochera por día u hora en algunos países.

Si en casa tienes una de estas herramientas, valdría la pena reflexionar cuánto tiempo la has utilizado. De acuerdo con Roo Rogers y Rachel Botsman, gurús en esta tendencia de consumo y autores del libro *What's Mine Is Yours: The Rise Of Collaborative Consumption*, en Estados Unidos cada taladro ha sido utilizado un promedio de 12 a 13 minutos durante su vida útil[1]. No más.

Sabiendo esto, ¿pagarías por poseer un objeto que sólo ocuparás por unos minutos y después será un estorbo?

Según la división francesa de World Wildlife Fund y el ecodiseñador Thierry Kazazian, en nuestros hogares almacenamos entre 3 y 4 mil objetos, alrededor de 15 veces más de los que tenían las generaciones pasadas[2]. ¿Cuántos de ellos estarán en condiciones de uso similares a los taladros, apenas utilizados por unos minutos durante toda su existencia?

Este modelo de consumo excesivo nos ha llevado a acumular objetos innecesariamente, cuando lo que buscamos no es el producto en sí, sino su función o el servicio. Y, de igual forma, a desecharlo tras dejar de funcionar en vez de repararlo, contribuyendo a aumentar la cantidad de toneladas que a diario enviamos a los rellenos sanitarios.

## Érase una vez Napster

Internet y el refinamiento de las nuevas tecnologías han sido los grandes posibilitadores del consumo colaborativo tal y como lo conocemos hoy en día. No en balde a esta tendencia también se le conoce como *peer-to-peer* (P2P), por su semejanza con el concepto computacional, del cual no pocas veces se ha valido para operar.

Quizá aún no han pasado demasiados años para olvidar aquel polémico *software peer-to-peer* que nos cambió la forma de entender y consumir música: Napster. Un programa que permitía el intercambio directo de información de computadora a computadora sin importar qué tan lejos estuviera una de la otra. Todo ello gracias a la magia de una conexión de internet por cable telefónico.

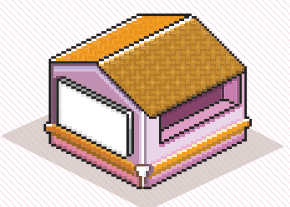
Como era de esperarse, los líos por derechos de autor no se hicieron esperar, logrando ponerle fin a tan prodigioso invento. Sin embargo, toda una nueva generación de programas P2P como Kazaa, LimeWire o SoulSeek vinieron a ocupar su lugar, y el debate sobre la libre propiedad y distribución de productos culturales –como la música, libros e imágenes– continúa.

Muchos proyectos y ejercicios de consumo colectivo siguen este modelo de intercambio, ya no sólo de información –como la enseñanza de habilidades o conocimientos–, sino también de servicios, espacios físicos y objetos. En pocas palabras, dos pares que, de persona a persona, intercambian algo, evitando las asimetrías en las relaciones de consumo.

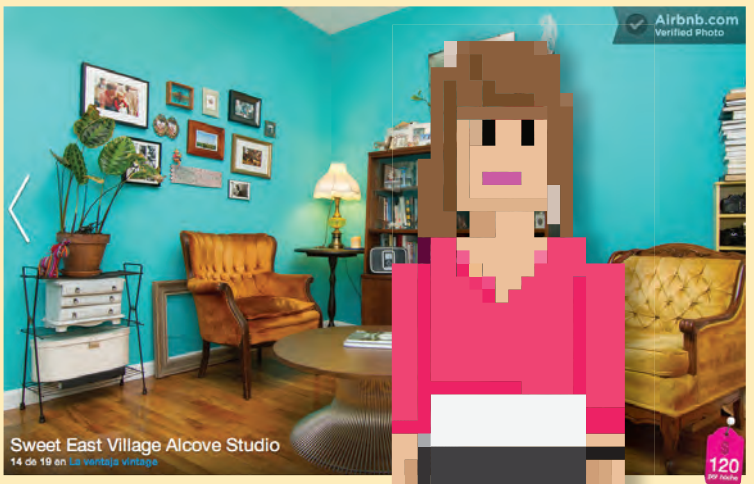
## ¿Mi casa es tu casa?

Para muchos, el modelo del turista recluido en hoteles todo incluido o detrás de los cristales de un auto-tour de "vea sólo lo indispensable" ha caducado. Para el viajero sediento de experiencias, el consumo colaborativo tiene opciones.

**Couchsurfing**
couchsurfing.org
¿Tienes ganas de viajar? En este sitio hay más de 4 millones de personas en 86 mil ciudades de todo el mundo dispuestas a abrirte la puerta de su casa. Y lo mejor de todo: gratis. Más que un sitio de viajes, se trata de una comunidad de viajeros que, sin importar el lugar adonde vayan o con cuánto dinero cuenten, buscan un amigo que los esté esperando con las puertas abiertas.



**airbnb**
airbnb.mx
¿Te sobra una habitación en casa? A alguien puede hacerle falta un techo. Gracias a airbnb puedes alquilar por noche, semana o mes, un cuarto –o toda una casa– a personas de todo el orbe. Además de ofrecerte diversas formas de conocer a tus huéspedes (o anfitriones), también se hace cargo de realizar la transacción y de darte las herramientas para evaluar y ser evaluado tras la experiencia.




## Extraños confianzudos

¿Compartirías tu automóvil con un completo desconocido? ¿Le rentarías tu casa, mientras te vas de vacaciones, a una pareja de extranjeros a quienes nunca habías conocido? El consumo colaborativo, en el fondo, implica una fuerte carga de confianza en los otros pues, tarde o temprano, todo termina resumiéndose en un salto de fe... de buena fe.

Sitios que fungen a manera de ágora para quienes desean intercambiar o compartir productos y servicios –sobre todo cuando intervienen transacciones financieras u objetos de valor, como automóviles– han desarrollado mecanismos de confianza para proveer de seguridad a los demás integrantes de la comunidad virtual.

Airbnb, por ejemplo, al estar dedicado a la renta de habitaciones o casas para turistas, busca zanjar la desconfianza enviando fotógrafos profesionales a los domicilios para asegurar a los futuros huéspedes que el lugar rentado es el prometido por el anfitrión.

De igual forma, se encarga de gestionar el pago hasta que el servicio haya sido proveído y ofrece herramientas como encuestas de satisfacción (tanto del huésped, como del anfitrión y del lugar) para que cualquier usuario pueda saber si se trata de alguien confiable o no. Otros sitios como Mercado Libre o eBay te permiten reseñar y ser reseñado, sin importar si eres vendedor o comprador.

Para muchos, la gran ventaja de esta tendencia de consumo radica no sólo en el ahorro, sino también en la riqueza de encontrarte con un completo desconocido que, con un poco de suerte, terminará siendo un amigo entrañable, tal y como aseguran varios testimoniales de usuarios de Couchsurfing.com.

Pedir prestado un objeto puede ser una opción viable, siempre y cuando conozcamos a las personas adecuadas. Pero, ¿y si lo que queremos son libros de texto usados pero en buen estado, un vestido de novia, juguetes para bebé u otros artículos que únicamente utilizaremos por tiempo limitado?

Un verdadero lío. A menos que tengamos conexión a internet. Gracias a una infinidad de sitios y a algunos servicios *offline*, podemos ser partícipes de nuevas formas de saciar nuestras necesidades sin tener que desembolsar dinero o llenarnos de más productos que sólo usaremos por unos momentos. A esta renovada cultura se le ha bautizado como consumo colaborativo.

### Todo lo que debes saber (y compartir) de esta tendencia

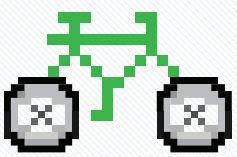
Cuando se dice que internet "acerca a las personas" no es mentira. Gracias a plataformas de intercambio de información –como las redes sociales o el *peer-to-peer*– hemos comenzado a formar comunidades virtuales que no necesariamente se reflejan en nuestra vida real.

Esta facilidad para ponernos en contacto con personas con necesidades similares a las nuestras ha favorecido la aparición de plataformas donde el intercambio va más allá de los bits, permitiendo a sus miembros realizar transacciones donde no precisamente se involucra el dinero.

Tras revisar miles de ejemplos alrededor del mundo, Roo Rogers

### Capital colaborativa

México no es ajeno a estas tendencias. En la capital del país cada vez son más los emprendedores, organizaciones, e incluso órganos de gobierno apostando por el consumo colaborativo.



**EcoBici**
ecobici.df.gob.mx
En poco más de dos años este sistema electrónico de préstamo de bicicletas se ha vuelto uno de los medios de transporte más utilizados por los capitalinos en el Centro Histórico y las vivarachas colonias Juárez, Cuauhtémoc, Roma o Condesa. Tras sumar 4 millones de viajes el pasado mes de mayo, se prepara para su expansión a destinos como Polanco, el punto con mayor población flotante del DF.

**Aventones**
aventones.com
Compartir el automóvil es un forma sencilla de reducir la emisión de contaminantes. Sin embargo, ponernos de acuerdo puede ser todo un lío. Por ello, Aventones ofrece a universidades, empresas y oficinas de gobierno el servicio de una plataforma de comunicación por internet para que personas dentro de una "comunidad de confianza" se organicen para viajar juntos.

y Rachel Botsman han distinguido en los proyectos de consumo colaborativo, al menos tres grandes maneras de operar[3]:

**Servicio de productos.** Quizá sea el modelo más familiar para nosotros. Basta pensar en los videoclubes que, desde la década de los ochenta, nos ofrecen los beneficios de un bien sin la necesidad de poseerlo. Es decir, ver la cinta sin tener que ser dueños del DVD. De esta forma, en este rubro se aglutinan las empresas que ofrecen un bien a manera de servicio, como Netflix (renta de películas en línea), EcoBici (préstamo de bicicletas), o Carrot (préstamo de automóviles).

**Mercados de redistribución.** Se trata de espacios físicos o virtuales para "mover" objetos que ya no nos resultan útiles a pesar de seguir en buenas condiciones de uso. Los bienes pueden ser regalados (el llamado "freeciclaje"), intercambiados o puestos a la venta, como en cualquier mercado de pulgas. Algunos ejemplos son los sitios de compraventa eBay y Mercado Libre , el espacio para regalar o "freeciclar" nolotires.org o el Mercado de Trueque de la Ciudad de México, donde es posible intercambiar basura reciclable por alimentos orgánicos.

Se trata de espacios físicos o virtuales para "mover" objetos que ya no nos resultan útiles, a pesar de seguir en buenas condiciones de uso.

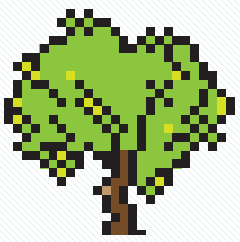
**Estilos de vida colaborativos (Peer2Peer).** A diferencia de los otros rubros, aquí no se intercambian bienes, sino servicios. También suelen estar más orientados a lo local, o incluso, lo barrial. Tal es el caso de Park At My House, donde las personas pueden rentar o poner en renta su garaje; Aventones, donde miembros de una misma "comunidad de confianza" como universidades o trabajos pueden organizarse para compartir auto; o como Airbnb o Couchsurfing, donde desconocidos pueden ponerse de acuerdo para rentar la habitación extra de una casa o albergar a un viajero sin costo alguno.

Todas estas formas de economía alternativa, contrario a lo que se piensa, no vulneran la individualidad o la propiedad, aunque la tendencia actual ya no está orientada hacia la posesión de objetos,

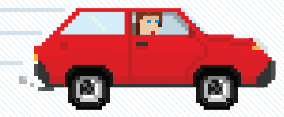
sino a la desmaterialización. Basta pensar que muchos de nuestros bienes más preciados no son tangibles, y que varios de ellos están almacenados en la nube.

Este tipo de consumo se expande cada día y encuentra nuevos cauces y adeptos, convirtiéndose en una potente herramienta para establecer políticas públicas en las áreas de transporte urbano, asistencia social y cuidado y mejoramiento del medio ambiente.

**Referencias:**
[1] Álvarez, Clemente. (9 de enero de 2012). Consumo colaborativo: ¿Cuántas cosas poseemos? *El País*. En http://blogs.elpais.com/eco-lab/2012/01/consumo-colaborativo-cuantas-cosas-poseemos.html (Consultado el 3 de julio de 2012).
[2] Diseño Social. (25 de marzo de 2012). "Otra forma de entender el consumo". En http://disenosocial.org/consumo-colaborativo/ (Consultado el 6 de julio de 2012).
[3] Botsman Rachel; Rogers, Roo. (Octubre de 2010). "Beyond Zipcar: Collaborative Consumption". *Harvard Business Review*. En http://hbr.org/2010/10/beyond-zipcar-collaborative-consumption/ar/1 (Consultado el 4 de julio de 2012).



**Mercado de Trueque**
sma.df.gob.mx/mercadodetrueque
El primer domingo de cada mes productores de la zona lacustre del DF viajan a Chapultepec con el fin de ofrecer productos en trueque. La dinámica es simple, basta canjear al menos un kilo de basura reciclable para obtener "puntos verdes", mismos que pueden intercambiarse por plantas, vegetales y otros bienes orgánicos de manos de sus productores.



**Carrot**
carrot.mx
¿Realmente desquitas la inversión de tu vehículo? Ser el dueño exclusivo de un automóvil representa gastos considerables que pueden disminuir drásticamente al compartirlo con otros. Bajo esa premisa funcionan los servicios de préstamo de autos, en el que siempre tienes uno a tu disposición y solamente pagas el tiempo que lo utilices, sin preocuparte por otra cosa que por pagar tu membresía.

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

# PROFECO servicios

**Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:**

Síguenos en Twitter: @profeco

**Revista del Consumidor en Línea:** consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts*, y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

**Contacto ciudadano:** es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

**Brújula de compra:** suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

**Registro Público para Evitar Publicidad:** para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

**Concilianet:** cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

**Asesorías:** entra en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor en **asesorías@profeco.gob.mx**

**Quién es Quién en los Precios:** herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

**Buró comercial:** ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

**Asociaciones de consumidores:** únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

**Procitel:** a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelgación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

**Teléfono del Consumidor:** recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

# Boligán
## El trazo impertinente

**Exposición temporal**
Agosto de 2012

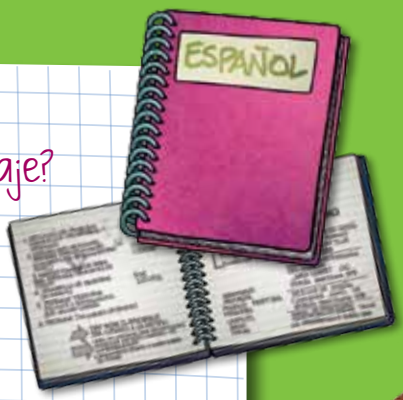
**Entrada gratuita**
Invitan la Procuraduría Federal del Consumidor
y la Galería de Arte de la Secretaría de Economía
Alfonso Reyes No. 30, Col. Hipódromo Condesa
Delegación Cuauhtémoc, México DF.
Horarios de lunes a viernes de 11 am a 6 pm.

Gobierno Federal
SE
Profeco
Vivir Mejor

# ¡VACACIONES INOLVIDABLES!

**¡Es verano! Seguramente habrá montones de cosas nuevas qué contar a tus amigos cuando regreses a clases. Para que no olvides ni un solo detalle, te proponemos hacer un diario de tus vacaciones que puedas llevar a todas partes.**

Para hacer tu propia bitácora de viaje –así se le llama a los diarios donde se escriben los pormenores de un viaje–, no es necesario que compres un cuaderno nuevo. ¡Tú puedes hacer el tuyo! No sólo le estarás ayudando a la ecología evitando que se talen más árboles, también tendrás un objeto único y personalizado. Te recomendamos usar todas las hojas limpias o usadas por un solo lado que sobraron de tus libretas del curso que recién terminó.




## ¿Cómo hacer tu diario de viaje?

1 Recolecta todos tus cuadernos viejos y separa las hojas en blanco o escritas por un solo lado, las tapas y la espiral.

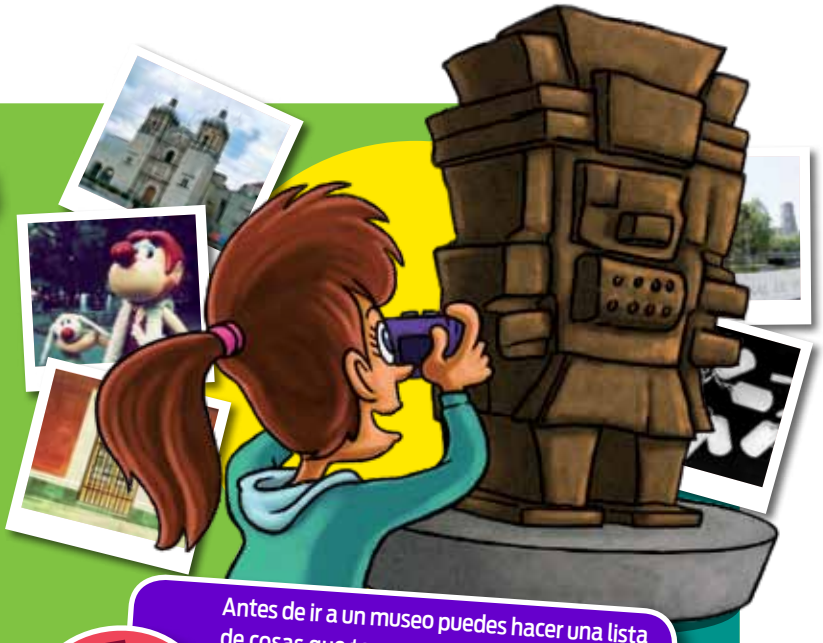
2 Junta las hojas limpias con las tapas y enreda de nuevo el espiral de alguno de los cuadernos. (Si la espiral está muy lastimada, puedes sustituirla con un pedazo de estambre de tu color favorito, pero no olvides pedirle ayuda a un adulto).

3 Decora las tapas como más te guste. ¡Echa a volar tu imaginación!

**AHORA QUE TIENES TU DIARIO, PUEDES ANOTAR TODO LO QUE CREAS NECESARIO PARA RECORDAR TUS VACACIONES. EN LA SIGUIENTE PÁGINA TE COMPARTIMOS ALGUNAS IDEAS DE CÓMO HACERLO.**

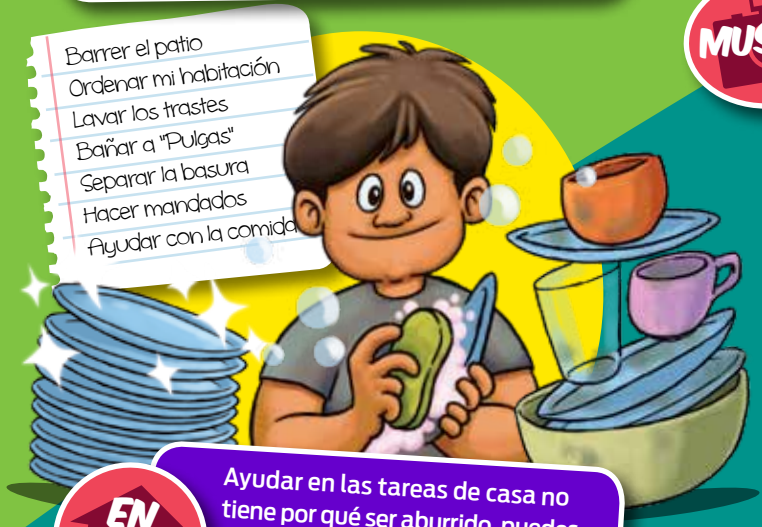
**EN EL CINE**

Conviértete en un crítico de cine y escribe qué te pareció la película; también puedes pegar el boleto de la película que viste, dibujar tu escena favorita o recortar el póster de alguna revista (¡no olvides pedir permiso a su dueño!).



**MUSEOS**

Antes de ir a un museo puedes hacer una lista de cosas que te gustaría ver. Ya ahí, puedes fotografiar las cosas de tu lista (recuerda tomarlas sin flash) y después incluirlas en tu diario. También puedes dibujarlas o escribir sobre lo que más te haya impresionado.




**EN CASA**

Ayudar en las tareas de casa no tiene por qué ser aburrido, puedes hacer una lista de ellas y así descubrir para qué eres bueno, cuáles prefieres hacer y aquéllas en las que eres un completo desastre.

**LIBROS**

Si lees, podrás visitar muchos lugares sin salir de casa. Puedes hacer dibujos de cómo te imaginas a los personajes, lugares, escenas, y así ir completando tu historia.

**DE VIAJE**

Si sales de viaje, abre bien los ojos y pon a prueba tu memoria haciendo un mapa de los lugares que visitaste. También puedes pegar hojas, fotografías, y hasta los boletos del transporte.

**ÉSTAS SON SÓLO ALGUNAS IDEAS PARA TU DIARIO DE VACACIONES, PERO PUEDES AGREGAR TANTAS COSAS COMO TE LO PERMITA TU IMAGINACIÓN, EL CHISTE ES DEJARLA VOLAR Y DIVERTIRSE.**

**Gráfico:** Bruno Piña

**Fuente:** Profeco. (2011) . "Guía infalible para el regreso a clases". *Revista del Consumidor.* No. 413. México: Profeco.

EL TURNO DE →

# Astrid Hadad

Consumidora

Arrolladora e imponente en escena, dulce y elocuente en persona. Los libros son su mayor fuente de inspiración, y la cocina, el templo donde desarrolla sus ideas. Ella nos hace reír, bailar, pero también pensar; y, con ese mismo sentido crítico, se declara una consumidora amigable con su entorno.

**¿Qué te compraste con tu primer sueldo?**
Era taaaan chiquito, un billete de veinte pesos de aquellos, y lo enmarqué. Lo terminé utilizando para comprar una lata de sardinas.

**¿Qué piensas de la publicidad orientada a las mujeres?**
A veces se da una visón de la mujer bastante denigrante, sin darle la opción para ser otro tipo de persona, sino asumiendo el rol que le ha impuesto la sociedad.

**¿Eres despilfarradora?**
En algunas cosas, como comida y libros. En música también, y en mis trajes, en eso se va gran parte... hasta más de lo que gano.

**¿Has comprado algo de segunda mano?**
Muchas cosas. Para mis primeros espectáculos compraba ropa de segunda mano que después transformaba y convertía en mi vestuario.

**¿Haces compras por internet?**
Casi no... pero vendo mis discos por internet.

**¿Separas tu basura?**
Sí, soy súper cuidadosa con eso. Lo poquito que haces repercute a nivel global.

**¿Ir al súper, al mercado o a la tiendita de la esquina?**
Me gusta mucho el mercado, tenemos de los más bellos aquí. Pero casi siempre hago compras corriendo y en donde encuentro abierto.

**¿Tienes algún método de ahorro?**
Lo único que hago es que cuando veo que ya queda poco dinero gasto menos.

**¿La cultura es un producto de consumo?**
Debe serlo. No sólo vivimos de lo que comemos, sino de cómo llevamos nuestro espíritu a un nivel más alto.

**¿Qué se necesita para que los mexicanos estén en más contacto con el arte?**
En primer lugar que los ciudadanos lo pidan. He oído decir que la cultura no es necesaria. Yo pienso que el contacto con el arte y la cultura nos hace mejores ciudadanos.

**Foto:** Fernando Luna

# DIRECTORIO de delegaciones

Profeco

## OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

**Centro de Documentación Profeco (Cedoc)**
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

## DELEGACIONES PROFECO

### AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

### BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
**Subdelegación:** Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

### BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

### CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

### COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879 (a un lado del SAT), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
**Subdelegación:** Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

### COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Colimán, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
**Subdelegación:** Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

### CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
**Subdelegación:** Octava Avenida Sur #46, entre 2ª y 4ª Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

### CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
**Subdelegación:** Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

### DISTRITO FEDERAL
**Centro** (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
**Oriente** (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
**Poniente** (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
**Sur** (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5528 7419

### DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

### ESTADO DE MÉXICO
**Naucalpan:** Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
**Nezahualcóyotl:** Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
**Tlalnepantla:** Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
**Toluca:** Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
**Ecatepec:** Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

### GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
**Subdelegación:** Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

### GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
**Subdelegación:** Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

### HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

### JALISCO
Marsella #49, 2º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

### MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150

### MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

### NAYARIT
Av. México #142 Sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

### NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

### OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

### PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

### QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Oriente, planta baja, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

### QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22 (frente al Seguro Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
**Subdelegación:** Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

### SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

### SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

### SONORA
Oaxaca #150 Poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
**Subdelegación:** Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

### TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

### TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
**Subdelegación:** Blvd. Morelos #475 esq. República de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
**Subdelegación:** Av. Hidalgo #5004, primer piso, local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

### TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohténcatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohténcatl. Tel. 462 7835

### VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
**Subdelegación:** Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

### YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

### ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

Portal del
# Consumidor
Profeco

**Sin tanto rollo**
Síguenos en twitter:
@profeco

## Soy consumidor y tengo el PODER

Todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente en un solo lugar:
**consumidor.gob.mx**

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.

# PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En agosto estamos en plena temporada de flor de calabaza; por ello, te presentamos una suculenta y balanceada receta en la que la tradicional flor se rellena de carne y se complementa con arroz, cubriendo así la cantidad de proteínas y carbohidratos que requieres. Aparte de exótica y deliciosa, esta flor es un excelente antioxidante y diurético; al tiempo de que es rica en calcio, fósforo, potasio y ácido fólico, y fortalece el sistema inmunológico, ayudando a prevenir infecciones.

No menos apetecible y sana es nuestra segunda opción, la cual combina ingredientes sencillos como pollo, frijoles y algunas verduras, sazonadas con intensas especias como el clavo, la pimienta gorda y el laurel, que le dan un sabor muy particular, servidas en unas atractivas, prácticas y nutritivas cazuelitas de maíz tostadas.

¡Buen provecho!

*El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.*

Profeco

# 91. FLORES REBOZADAS RELLENAS DE CARNE

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN**

**Kilocalorías 516 * Proteínas 21 g * Grasa 27 g * Colesterol 132 mg * Fibra dietética 2 g**

## INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 36 flores de calabaza (360 g) frescas, grandes y enteras (retira el pistilo)
- 400 g de lomo de cerdo sin grasa, cocido y finamente picado
- 30 g de pasitas o arándanos secos
- 2 jitomates pelados, sin semilla y finamente picados (300 g)
- ¼ taza de granos de elote cocidos (50 g)
- 3 tazas de arroz blanco con chícharos (180 g de arroz en crudo y ½ taza de chícharos cocidos-80 g)
- 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
- 1 diente de ajo (2 g) finamente picado
- 2 huevos (110 g)
- ¾ taza de harina de trigo (90 g)
- 8 o 10 cucharadas de agua mineral (no sacar de la botella)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta
- Una pizca de pimentón
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- Salsa roja picante al gusto

## PREPARACIÓN

1. Elige las 18 flores más grandes y déjales un pedazo de tallo. A las otras 18 quítales todo el tallo (dejándoles el cáliz para que no se salga el relleno). Reserva.
2. En una cucharada de aceite acitrona la cebolla y el ajo. Incorpora la carne y el jitomate picado, tapa y deja cocinar durante algunos minutos.
3. Agrega las pasitas, los granos de elote y el pimentón. Verifica la sazón y deja cocinar todo destapado hasta que el picadillo reseque. Deja enfriar.
4. Divide el picadillo en 18 porciones; con mucho cuidado, abre las flores que tienen el tallo y rellénalas con una parte de picadillo. Coloca otra flor en sentido inverso (de las que no tienen tallo), de tal modo que el relleno quede tapado. Compáctalas ligeramente.
5. En un tazón, bate perfectamente los huevos y añade harina poco a poco dejando una mezcla espesa; incorpora el polvo para hornear, agrega sólo el agua mineral necesaria para aligerar un poco la pasta, salpimienta e integra todo.
6. Calienta aceite suficiente en una sartén. Pasa las flores rellenas por la pasta, cubriéndolas totalmente con excepción del tallo y dóralas por ambos lados hasta que queden crujientes; escurre sobre papel absorbente.
7. Sobre una cama de arroz con chícharos coloca las flores dando altura al platillo y acompaña con la salsa picante.

# 92. CAZUELITAS DE POLLO

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN**

Kilocalorías 581 * Proteínas 33 g * Grasa 29 g * Colesterol 48 mg * Fibra dietética 6 g

**INGREDIENTES (6 RACIONES)**

- 18 cazuelitas de tortilla tostadas (o las equivalentes a 216 g)
- 1 pechuga de pollo (500 g) cocida y deshebrada
- 90 g de queso fresco desmoronado
- 2 tazas de frijol cocido y molido (180 g en crudo)
- 2 jitomates (440 g)
- ¼ pieza de col (200 g) finamente rebanada
- ½ taza de salsa cátsup (125 g)
- ½ pieza de cebolla (100 g), la mitad cortada en medias lunas delgadas y la otra mitad finamente picada
- 3 chiles chipotles adobados (6 g)
- 1 ajo (2 g) finamente picado
- 1 pimienta gorda
- 1 clavo de olor
- 1 hojita de laurel, 1 ramita de tomillo
- Aceite (90 ml)
- Sal al gusto

**PREPARACIÓN**

1. Licua el jitomate con los chiles chipotles y las especias. Reserva.
2. En una sartén con 5 cucharadas de aceite, acitrona la cebolla cortada en medias lunas, el ajo y la col.
3. Agrega el pollo y deja que todo se sofría.
4. Incorpora la salsa picante (colada), mezcla y deja al fuego hasta que comience a resecar.
5. Añade la salsa cátsup, revuelve, verifica la sazón y mantén a fuego bajo (tapado) durante cerca de 15 minutos. Reserva.
6. Aparte, en el aceite restante, acitrona la cebolla picada, agrega los frijoles molidos, revuelve y mantén al fuego hasta que resequen un poco.
7. Al momento de servir, rellena las cazuelitas de tortilla con el pollo preparado y espolvorea encima el queso fresco. Acompaña con los frijoles refritos.

**Fotos :** Armando Rodríguez. **Estilismo culinario:** Nelly Güereña

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez.

@EdgarNunezM

# SUSCRÍBETE AHORA

# $250

## 12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
**Depositar en cualquier buzón**

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

**Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF**

**Renovación de suscripción**

**Suscripción nueva**

Llenar con letra de molde

**Nombre:** _____

**Dirección:** _____

_____

**Colonia:** _____

**Delegación o municipio:** _____

**Estado:** _____ **CP:** _____

**Teléfono:** _____

### Formas de pago

**Correo:** envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

**Fax:** envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

**Teléfono:** llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

**Depósito interbancario:** llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

**Multipagos:** entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

**Delegaciones:** busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

**Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).**

**Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468**